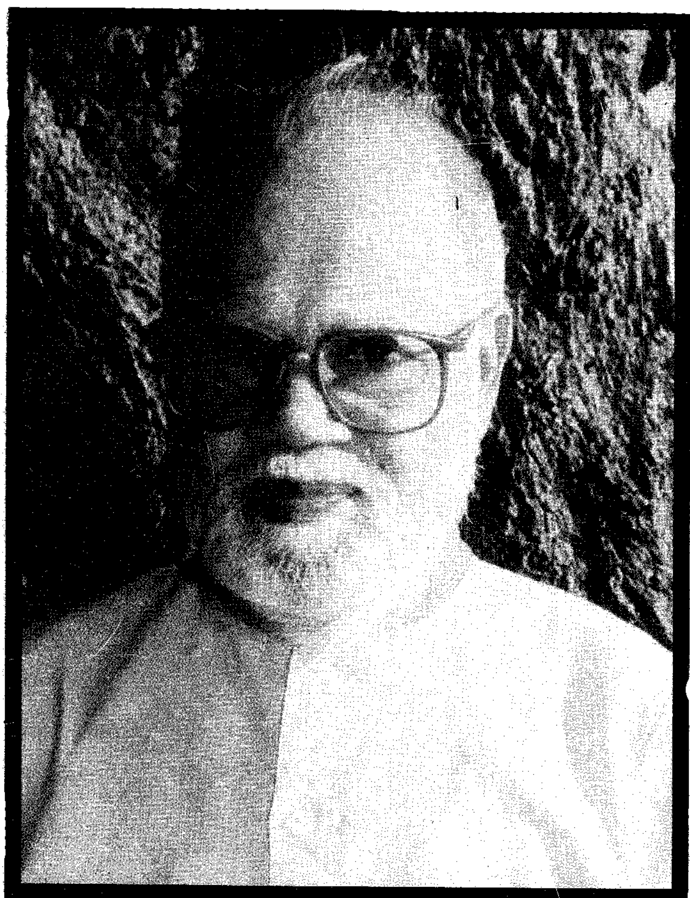
സന്തുഷ്ട ജീവിതം



നിർമ്മലാനന്ദയോഗി

സന്തുഷ്ട ജീവിതം

നിർമ്മലാനന്ദയോഗി

പ്രസാധകർ

ബ്രഹ്മാനന്ദ സ്വാമി ശിവയോഗി സിദ്ധാശ്രമം

ആലത്തൂർ - 678 541

MALAYALAM

SANTHUSHTA JEEVITHAM

(Happy Life)

By **NIRMALANANDA YOGI**

1st	Edition	1980	1000 Copies
2nd	Edition	1983	,,
3rd	Edition	1986	,,
4th	Edition	1989	,,
5th	Edition	1991	2000 Copies
6th	Edition	1994	,,
7th	Edition	1997	,,
8th	Edition	2001	,,
9th	Edition	2003	,,

Publisher

NIRMALANANDA YOGI

President
Brahmananda Swami Sivayogi Sidhasramam
Post Box No.1, P.O. Alathur, Pin-678 541
Palghat Dt. Kerala State, India. Ph : 222342

Printed at
Vivid Printers
Thrissur -1, Ph - 2423632, 2429632

മുഖവുര

മനശ്ശാന്തിക്കുവേണ്ടി ഒട്ടേറെ കത്തുകൾ നമുക്ക് കിട്ടാറുണ്ട്. അത്തരക്കാർക്ക് ആശ്വാസകരമായ മറുപടിയും അയയ്ക്കാറുണ്ട്. അവരിൽ സ്ത്രീകളും കുട്ടികളും വൃദ്ധ ജനങ്ങളും പെടുന്നു. അത്തരക്കാരായവർക്ക് ആശ്വാസകരമായി അനുഭവപ്പെട്ട ആ കത്തുകളെല്ലാം കൂടിച്ചേർന്ന് രൂപപ്പെട്ടതാണ് 'സന്തുഷ്ട ജീവിതം' എന്ന ഈ പുസ്തകം.

ഈ ഗ്രന്ഥം വായിച്ച് അനേകം സാരഗ്രാഹികൾ അനുമോദിച്ച് എഴുതിയിരുന്നു. പത്രമാസികകളും നല്ല അഭിപ്രായങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. അവയിൽ ചില അഭിപ്രായങ്ങൾ അന്യത്ര ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

ഇത്തരത്തിലുള്ള അനവധി പുസ്തകങ്ങൾ പാശ്ചാത്യ ദേശങ്ങളിൽ പലരും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു ണ്ടെന്നും, അവയിലൊന്നും ഇത്രയും കാതലായ കാര്യ ങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നില്ലെന്നും അതുകൊണ്ട് ഇത് ഇംഗ്ലീഷിലും ഇതര ഭാഷകളിലും തർജ്ജമചെയ്ത് പ്രസിദ്ധീ കരിക്കേണമെന്നും പല മാന്യവ്യക്തികളും എഴുതിയ

പ്രകാരം ഇംഗ്ലീഷിലും ഹിന്ദിയിലും തർജ്ജമ ചെയ്തിരിക്കുന്നു. അവയുടെ പ്രസിദ്ധീകരണം കഴിയുന്നവേഗം നടത്താൻ പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയാണ്.

ഇത് ആറാമത്തെ പതിപ്പാണ്. യോഗത്തെപ്പറ്റി കുറെ വിശദീകരണം കൂടിവേണമെന്ന് സുപ്രീം കോർട്ട് അഡ്വക്കറ്റ് ശ്രീ. കെ. ടി. ഹരീന്ദ്രനാഥ് അറിയിച്ചപ്രകാരം അതുകൂടി ചേർത്താണ് രണ്ടാം പതിപ്പ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്.

ഇതിന് ഒരു അവതാരിക എഴുതി അയച്ചുതന്ന സുപ്രസിദ്ധ പണ്ഡിതനും സാഹിത്യ തറവാട്ടിലെ കാരണവരുമായ ശ്രീ. ശൂരനാട്ടു കുഞ്ഞൻപിള്ള അവർകൾക്ക് വിനയപൂർവ്വം നന്ദിരേഖപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളുന്നു.

സിദ്ധാശ്രമം,
ആലത്തൂർ,
7 - 4 -2001.

നിർമ്മലാനന്ദയോഗി

എട്ടാം പതിപ്പിനെക്കുറിച്ച്

സന്തുഷ്ട ജീവിതം ഏഴ് പതിപ്പുകൾ വളരെ വേഗം സഹൃദയൻമാർ കൈക്കലാക്കി. ഇനിയും നിരവധി ജിജ്ഞാസുക്കൾ ഈ പുസ്തകത്തിനായി ആവശ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിയ്ക്കയാണ്. പലരും പലതവണ കത്ത് എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ഇത്രയും വൈകിപ്പോയതിൽ ക്ഷമിക്കുമെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ എട്ടാം പതിപ്പ് സജ്ജനസമക്ഷം സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഇതിനകം സന്തുഷ്ട ജീവിതത്തിന് ഇംഗ്ലീഷിലും ഹിന്ദിയിലുമുള്ള പതിപ്പുകളും തയ്യാറായി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

ഈ പുസ്തകത്തെപ്പററി ധർമ്മകാഹളം, പ്രബുദ്ധ കേരളം തുടങ്ങിയ സാംസ്ക്കാരിക മാസികകളും ശ്രീമതി എൻ. ബാലാമണി അമ്മ, ഫാദർ വടക്കൻ, ആയുർവേദാചാര്യ കെ. കുഞ്ഞുരാമൻ വൈദ്യർ, യൂസഫലി കേച്ചേരി തുടങ്ങിയവരും നല്ല അഭിപ്രായങ്ങൾ എഴുതി അനുമോദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ എട്ടാം പതിപ്പ് പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ സഹായിച്ച എല്ലാവർക്കും പ്രസ്സിലെ പ്രവർത്തകന്മാർക്കും കൃതജ്ഞത രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ.

സിദ്ധാശ്രമം,
ആലത്തൂർ - 678 541
7 - 4 - 2001.

നിർമ്മലാനന്ദയോഗി

അവതാരിക

ശൂരനാട്ടു കുഞ്ഞൻപിള്ള

വളരെ ക്ഷമാപണത്തോടുകൂടിയാണ് നിർമ്മലാനന്ദ യോഗി അവർകളുടെ സന്തുഷ്ടജീവിതം എന്ന ഈ അമൂല്യഗ്രന്ഥത്തിനു അവതാരികയായി രണ്ടു വാക്കു പറയുന്നത്. ഏതു തലമുറക്കും - വിശേഷിച്ച് ഇന്നത്തെ തലമുറക്ക - ഏററവും വിലപ്പെട്ട ഒരു ജീവിതസൂക്തമാണ് ഇത് എന്നു പറയുവാൻ എനിക്കു വളരെ സന്തോഷമുണ്ട്. പേരിൽനിന്ന് ഇതിൻെറ ഉള്ളടക്കത്തെപ്പററി ചിലതെല്ലാം ഊഹിക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ഇതിൻെറ ഉള്ളിൽ നിരത്തിവെച്ചിരിക്കുന്ന ചിന്തകളും വസ്തുതകളും ഓരോ മനുഷ്യനും എത്രകണ്ട് വിലപ്പെട്ടതാണെന്ന് ഇതു വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കിയാൽമാത്രമേ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനോടു നീതികാണിക്കുവാൻ സാധിക്കൂ. ഏതൊരാൾക്കും ബാലനും യുവാവിനും വൃദ്ധനും സ്ത്രീക്കും പുരുഷനും- മനസ്സമാധാനവും സംതൃപ്തിയും കൈവരുത്തുവാൻ വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങളും തത്വങ്ങളും നിർമ്മലാനന്ദയോഗി ഇതിൽ നിരത്തിവെച്ചിരിക്കുന്നത് ആരുടേയും ആദരവും കൃതജ്ഞതയും പിടിച്ചുപററും ഇത്ര പ്രയോജനകരമായ ഒരു ഗ്രന്ഥം നിർമ്മിച്ച യോഗി അവർകൾക്ക് കൃതജ്ഞതയും അഭിനന്ദനവും രേഖപ്പെടുത്തുകയാണ് എൻെറ ഒന്നാമത്തെ കർത്തവ്യം.

ഇതിൻെറ ഉള്ളിലെ തലക്കെട്ടുകൾ ഇതിലേയ്ക്കുള്ള പ്രവേശനദ്വാരങ്ങളാണ്. മനുഷ്യനു എന്തെല്ലാം നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും അവന് അതിപ്രധാനമായി വേണ്ടത് ഒന്നേ ഒന്നു മാത്രം. രാജാവിനും സൈന്യാധിപനും പിച്ച തെണ്ടുന്നവനും സാധാരണക്കാരനും ദൃഢഗാത്രനും രോഗിക്കും വേണ്ടത് സുഖം, സന്തോഷം, ആനന്ദം ഇതത്രെ ഈ ഒരേ അനുഭവത്തിനു വേണ്ടിയാണ് മനുഷ്യൻ പ്രയാസപ്പെട്ടു മറെറല്ലാം നേടുന്നത്. ഭൗതിക സുഖത്തിനു ധനം, വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം മുതലായി പലതും വേണമെങ്കിലും അവകൊണ്ടൊന്നും മനസ്സുഖം- മനശ്ശാന്തി - സിദ്ധിക്കുന്നില്ല എന്നു ലോകജീവിതം നോക്കുന്നവർക്കു പകൽവെളിച്ചം പോലെ വ്യക്തമായി കാണാം. മനശ്ശാന്തി മാത്രമാണ് സുഖത്തിന്, ആനന്ദത്തിന്, കാരണം. "മനഏവ മനുഷ്യാണാം കാരണം ബന്ധമോക്ഷയോഃ" എന്നു പണ്ടേയ്ക്കു പണ്ടേ മഹർഷിമാർ പറഞ്ഞുവെച്ചു. മനസ്സുഖമില്ലെങ്കിൽ മറെറല്ലാമുണ്ടായാലും ഫലമെന്ത്? അങ്ങനെ നോക്കിപ്പോയാൽ മനസ്സല്ലാതെ വല്ലതും ഉണ്ടോ? താനും ലോകവും മനസ്സിൻെറ രൂപഭേദങ്ങൾ മാത്രമല്ലേ? അങ്ങോട്ടു കടക്കുന്നില്ല, ആ മനസ്സിൻെറ സ്വസ്ഥത, സമാധാനം, ശാന്തി എന്നിവ മാത്രമാണ് ജീവിതത്തിൻെറ പരമലക്ഷ്യം.

ഇന്നത്തെ യുവലോകം ഭൗതിക സുഖസമ്പാദനത്തിൽ ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ നേട്ടങ്ങളെ ശരണം പ്രാപിക്കുവാൻ വെമ്പൽകൊള്ളുന്നു. മദ്യങ്ങളും മയക്കുമരുന്നുകളും ഇന്ദ്രിയസുഖങ്ങളും തേടിപ്പിടിച്ച് അവർ ജീവിതത്തെ ക്ഷണികസുഖങ്ങളിൽകൂടി നിത്യനരകത്തിൽ ചാടിക്കുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ, അദ്ധ്യാപകരുടെ, സാധാരണക്കാരുടെ എന്നുവേണ്ട പലതരം ജീവിതവേഷം കെട്ടിയ മനുഷ്യജീവികളുടെ

മനശ്ശാന്തിക്ക് വേണ്ട തത്വങ്ങളാണ് യോഗി ഇതിൽ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നത്. അവയോരോന്നും എടുത്തു ചർച്ചചെയ്യാൻ ഞാൻ യത്നിക്കുന്നില്ല.

സമസ്ത ലോകത്തിന്നും നിത്യാനന്ദദായകമായ സത്യങ്ങൾ ഇതിൽ കാണാം.

സുഖം സുഖം കൈവശമുള്ള വസ്തു

കാന്താരമെങ്ങും തിരയുന്നു നമ്മൾ

എന്നു മഹാകവി ഉള്ളൂർ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള സത്യമാണ് എല്ലാ ആളുകളും എന്നും അനുസ്മരിക്കേണ്ടത്. മനസ്സ് ആനന്ദമയമാണ്, സ്വതേഭൗതിക ബന്ധംകൊണ്ടു ചഞ്ചലമാണ് എത്രയോ പ്രകാരത്തിൽ മനസ്സ്. ഭൗതിക സുഖത്തിനു വേണ്ടി വിശ്രമമില്ലാതെ തെണ്ടിനടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, അതിന്റെ സാക്ഷാൽ സ്വഭാവം **കൈവരുത്തിയാൽമതി പരമശാന്തി ലഭിക്കുവാൻ. ആലത്തൂർ ബ്രഹ്മാനന്ദസ്വാമി ശിവയോഗി പ്രഖ്യാപനം ചെയ്ത ഈ രഹസ്യത്തെ ആധാരമാക്കി ആ മഹാന്റെ പരമ്പരയിൽപെട്ട നിർമ്മലാനന്ദയോഗി നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ള ഈ ഗ്രന്ഥം ഏറ്റവും മഹത്തായ ഗുരുപൂജയാണ്. വലുതായ ലോകപൂജയും**

ഇതിനു ഞാൻ സകല വിജയങ്ങളും ആശംസിച്ചു കൊള്ളുന്നു.

☆☆☆☆☆

ഉൾക്കനം തികഞ്ഞ ഒരു കൃതി

ശ്രദ്ധയെ ഏകാഗ്രീകരിച്ചാൽ ഒരാൾക്കു നേടാവുന്ന സിദ്ധികൾക്കും ആനന്ദത്തിനും അളവില്ല. അത്രയും വൈഭവം ഉൾക്കൊണ്ട മനുഷ്യൻ എന്തു കൊണ്ട് പ്രായേണ ദുഃഖിതനും പരതന്ത്രനുമായി ജീവിക്കേണ്ടിവരുന്നു? പൗരാണിക കാലംമുതൽക്കേ ധിഷണാശാലികളെയും മനുഷ്യസ്നേഹികളേയും വിഷമിപ്പിക്കുന്നതും അവർ പരിഹാരമാരാഞ്ഞു പോരുന്നതുമായ പ്രശ്നമാണിത്. ഏതു വഴിയിലൂടെ അന്വേഷണം തുടരുന്നവരും ഒരിക്കൽ ഈ സത്യത്തിൽ ചെന്നുമുട്ടുന്നു. തന്റെ ആനന്ദപ്രകൃതിയെ മനസ്സിലാക്കിയാൽ മനുഷ്യനു മനശ്ശാന്തി ലഭിക്കും.

ഈ അറിവിനാവശ്യമായ ഏകാഗ്രതയും മനോനിയന്ത്രണവും എങ്ങനെ കൈവരുത്താമെന്ന് യുക്തിപൂർവ്വം പ്രതിപാദിക്കുകയാണ് ശ്രീ. നിർമ്മലാനന്ദ യോഗി, ചെറുതെങ്കിലും ഉൾക്കനം തികഞ്ഞ ഈ കൃതിയിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്.

വിഭാഗീയ സ്വാധീനതകളിൽനിന്നെല്ലാം ഒഴിഞ്ഞ് വിശ്വമാനവികതയെ മുൻനിർത്തിക്കൊണ്ടുള്ളതാണ് അഭിജ്ഞനായ ഈ ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ വീക്ഷണം. സാർവ്വജനീനമായ ധാർമ്മിക നിയമത്തെയും നവീന ശാസ്ത്രഗവേഷണങ്ങൾ വെളിവാക്കുന്ന ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെയും ഋഷിപ്രോക്തമായ യോഗസാധനകളുടെ മികച്ച സാദ്ധ്യതകളേയും ഒത്തിണക്കി ദാർഢ്യം വളർത്തിയെടുത്തവയത്രെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ. അവയ്ക്ക് നിപുണവും സുലളിതവുമായ ശൈലി മഹനീയത കൂട്ടുന്നു.

ഉപദേശങ്ങളെന്തും അനാവശ്യമെന്ന് കരുതുന്ന പലരേയും ഇന്നു കാണാം. അതേസമയം പത്രങ്ങൾ ദൃശ്യശ്രാവ്യകലകൾ, പ്രഭാഷണങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ നൂറു നൂറു മാദ്ധ്യമങ്ങളിലൂടെ ഉപദേശങ്ങളും പ്രേരണകളും തങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഒഴുകിയെത്തുകയും വിചാരആങ്ങൾ വരുത്തുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന് അവരോർക്കാറില്ല. മനുഷ്യവ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഈ ചിട്ടയില്ലാത്ത അഴിച്ചുകൂട്ടൽ അന്ത്യംവരെ തുടരുന്നു, എന്നിട്ടും അപൂർണ്ണമായിത്തന്നെയിരിക്കും. ആ നിലയ്ക്ക് പരമമായൊരു ലക്ഷ്യത്തെ മുൻനിർത്തിക്കൊണ്ട് ആസൂത്രണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു പദ്ധതി അംഗീകരിക്കുകയല്ലേ ഉത്തമം! ജീവിതത്തിന്റെ സയൻസാണല്ലോ ഏററവും പ്രധാന്യമുള്ളതും അത്രതന്നെ പ്രയാസമേറിയതും!

മടുപ്പിക്കുന്ന ഒരൊററ ഖണ്ഡികപോലുമില്ലാത്ത ഈ പുസ്തകം സശ്രദ്ധം വായിക്കുന്ന ഒരാളുടെ ജീവിതസമീപനത്തിൽ ആശാസ്യങ്ങളായ ചില മാററങ്ങളുണ്ടാകാതെ വയ്യ.

എൻ. ബാലാമണി അമ്മ

ഒരു നല്ല പുസ്തകം

'സമാധാനം' 'സമാധാനം' എന്ന് അത്യുച്ചത്തിൽ അധരാഭ്യാസം നടത്തുകയും സ്വന്തം ഹൃദയത്തിലും സമൂഹത്തിലും, അസമാധാനത്തിന്റെ മാരകബീജങ്ങൾ നട്ടുവളർത്തുകയും, ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യർക്ക് നിർമ്മലാനന്ദയോഗിയുടെ 'സന്തുഷ്ടജീവിതം' എന്ന ഈ പുസ്തകം കരളിന്നടുത്ത ഒരു 'കായകല്പചികിത്സ' തന്നെയായിരിക്കും.

യോഗാഭ്യാസത്തെ പ്രാകൃതഭക്തമുറയായും, അശാസ്ത്രീയ ശിക്ഷണവിധിയായും വിലയിരുത്തിയ 'ആധുനികവിദ്വാന്മാർ' ഈ കൊച്ചു പുസ്തകം വായിച്ചാൽ ആത്മാർത്ഥമായി അനുതപിക്കുകയും ശരീരമനശ്ശാസ്ത്രചിന്തയുടെ വിദഗ്ധ പീഠത്തിലെത്തിനിൽക്കുന്ന യോഗവിദ്യയുടെയും അതിന്റെ ഉപജ്ഞാതാക്കളായ യോഗിവര്യരുടേയും മുമ്പിൽ താഴ്മയോടെ തലതാഴ്ത്തുകയും ചെയ്യും.

'മോചനം' ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ എന്ന അധുനാതനാശയത്തിനു സ്വാഗതം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കാലമാണിത്. ഈ ബോധവൽക്കരണ പ്രക്രിയയെപ്പററി (Conscientisation) പല പുസ്തകങ്ങളും ഞാൻ വായിച്ചിട്ടുണ്ട്. ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ കുലഗുരു എന്നറിയപ്പെടുന്ന പൗളോഫ്രെയർ എന്ന വിദ്യാഭ്യാസ വിചക്ഷണനെ കണ്ട് സംസാരിക്കുവാനും എനിക്ക് സന്ദർഭമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. സ്വാമിജിയുടെ 'സന്തുഷ്ട ജീവിതം' ആ കൂടിക്കാഴ്ചയ്ക്ക് മുമ്പ് വായിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ യഥാർത്ഥ ബോധവൽക്കരണത്തിന്റേയും സമഗ്ര മോചനത്തിന്റേയും ചില പുതിയ ആശയങ്ങൾ ഞാൻ അദ്ദേഹത്തോട് പറയുമായിരുന്നു.

ഫാദർ വടക്കൻ

ആസ്വാദനം

'സന്തുഷ്ടജീവിതം ഇതാണ്
പ്രായോഗിക വേദാന്തം

'സന്തുഷ്ടജീവിതത്തിന്റെ' പേജുകളിൽ ആഴ്ന്നിറങ്ങി നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ഞാനറിയാതെതന്നെ എന്റെ മനസ്സ് ഒരു പത്തു നാല്പത്തഞ്ചു വർഷം പിന്നോക്കം പോയി. ജ്യോതിർമയങ്ങളായ ചില ചിത്രങ്ങൾ എന്റെ സ്മൃതി മണ്ഡലത്തിൽ പുനരാവിർഭവിച്ചു.

സന്തുഷ്ടജീവിതത്തിന്റെ കർത്താവ് അന്ന് ആരൂഢ യൗവ്വനനായ ഒരു സുകുമാരകളേബരൻ, അതിസമർത്ഥ നായ ഒരു സംസ്കൃത ഹൈസ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥി, എന്റെ അനുജന്റെ സഹപാഠിയാണ്. എങ്കിലും കുടുതൽ അടുപ്പം എന്നോടാണ്. ഒഴിവു ദിവസങ്ങളിൽ കുടുതൽ സമയവും ഞങ്ങൾ ഒന്നിച്ചായിരിക്കും. വിജ്ഞാനപരങ്ങളായ വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ ആശയവിനിമയം ചെയ്യും. പ്രായത്തിൽ കവിഞ്ഞ പാകതയും സംഭാഷണചാതുര്യവും ശരീരസൗഷ്ഠവവും - അതേ, ഇന്നു ഞാൻ ഓർക്കുന്നു. അനാഗത ശ്മശ്രുവായിരുന്ന അന്നത്തെ ആ കുമാരന്റെ സുകുമാരശരീരത്തിൽ ഭാവിയിലെ ഒരു യോഗിവര്യൻ വളരുകയായിരുന്നു, ഒരു യോഗിയിലല്ലാതെ ആ പ്രായത്തിൽ അനന്യസാധാരണങ്ങളായ ആ നൈസർഗീക സിദ്ധികൾ പ്രകടമാവുകയില്ല.

അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽതന്നെ ആനന്ദമന്ദിര'മായിരുന്ന സ്വന്തം ഭവനത്തിൽ ബ്രഹ്മാനന്ദ ശിവയോഗിയുടെ പ്രമുഖനായ ഒരു ഗൃഹസ്ഥശിഷ്യന്റെ യശ്ശശരീരനായ നാരായണപിള്ളയുടെ പുത്രനായിട്ടാണ് ആനന്ദ ശ്രീ നിർമ്മലാനന്ദയോഗി ജന്മമെടുത്തത് മാസംതോറും ആനന്ദ

മതാനുയായികളായ വാഗ്മികളുടെ ചർച്ചാസമ്മേളനങ്ങളും സൽസംഗധ്യാനയോഗങ്ങളും പതിവായിരുന്ന ആനന്ദമന്ദിരത്തിലെ ആ അന്തരീക്ഷത്തിൽ വളർന്ന ജിജ്ഞാസുവായ ആ സംസ്കൃത വിദ്യാർത്ഥി, യൗവ്വനാരംഭത്തിനു മുമ്പുതന്നെ ആലത്തൂർ സിദ്ധാശ്രമത്തിലേയ്ക്കാകർഷിക്കപ്പെടുകയും അവിടത്തെ അന്തേവാസിയാവുകയും ചെയ്തതിൽ അത്ഭുതമില്ല. ഇപ്പോൾ സ്വാമിജിക്ക് ഷഷ്ടിപൂർത്തി അടുത്തിട്ടുണ്ടാവണം. ഇക്കാലമത്രയും സ്വാമികൾ പഠിക്കുകയും പരിശീലിക്കുകയും സാക്ഷാൽകരിക്കുകയും സ്വാംശീകരിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്ന വിജ്ഞാനജ്യോതിസ് ഏതാണോ അത് ഉടനീളം ഓരോ വരിയിലും വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന ഒരു വിശിഷ്ട ഗ്രന്ഥമാണ് "സന്തുഷ്ടജീവിതം."

അറുപത്തിയഞ്ചുകഴിഞ്ഞ ഈ പ്രായത്തിനിടക്ക് വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ വിശിഷ്ടങ്ങളായ എത്രയോ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുവാൻ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്! എന്നാൽ ആശ്ചര്യപൂർവ്വം ഞാൻ ഓർക്കുകയാണ്, ഒരൊററ പാഴ്വാക്കുമില്ലാതെ തികച്ചും തത്വമാത്രപ്രസക്തമായ ഇത്തരം ഒരു പുസ്തകം വായിക്കുന്നത് ഇദംപ്രഥമമാണ്. ഒക്കെയും വിലപ്പെട്ട തത്വമൗക്തികങ്ങൾ! ഉജ്ജ്വലമായ വിജ്ഞാനത്തിൻെറയും മഹത്തായ അനുഭൂതിയുടെയും നികഷോപലത്തിൽ ഉരസിത്തെളിച്ചു തിളക്കം വരുത്തിയ താത്വിക രത്നങ്ങൾ. ഏതെങ്കിലും ഭാഗം ഉദ്ധരിച്ച് ഉദാഹരിക്കുവാൻ പ്രയാസം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഈ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥത്തിലെ ഓരോ വാക്യവും താത്വിക മൂല്യമുള്ള ഉദ്ധരണികൾതന്നെ. എത്ര അനായാസ ലളിതമായിട്ടാണ് അതിപ്രൗഢമായ ഇതിലെ പ്രതിപാദ്യം സ്വാമിജി കൈകാര്യം ചെയ്തിരിക്കുന്നതെന്ന് ഞാൻ അത്ഭുതപ്പെടുകയാണ്. സന്തുഷ്ടജീവിതം ഇത്ര അനായാസം സ്വാധീനമാക്കാമെന്നോ! എങ്ങനെ സന്തുഷ്ട

ജീവിതം നേടാം? എന്ന പ്രലോഭനപരമായ ഒരു ചോദ്യമുന്നയിച്ചുകൊണ്ട് സ്വാമികൾ ജിജ്ഞാസുവിൻെറ കൈയ്ക്കു പിടിക്കുകയാണ്. വരൂ - നിങ്ങൾ സന്തുഷ്ടജീവിതം ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ? വരൂ, സാധിച്ചുതരാം. ഒട്ടും പ്രയാസം തോന്നിക്കാതെ അങ്ങനെ മെല്ലെമെല്ലെ സ്വാമിജി നമ്മെ മുന്നോട്ടുനയിക്കുകയാണ്. ഇടക്കിടക്ക് മധുരോദാരങ്ങളായ അനുഭവക്കുറിപ്പുകളും പുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽനിന്നും ചിന്താദ്യോതകങ്ങളായ ഉപകഥകളും സന്ദർഭാനുസാരം ഉദ്ധരിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു കഥാകൃത്തിൻെറ ഹസ്തലാഘവത്തോടെ അതിപ്രൗഢഗംഭീരമായ ഒരു വിഷയത്തിൽകൂടി അനുവാചകനെ അദ്ദേഹം മുന്നോട്ടുനയിക്കുകയാണ്. ലക്ഷ്യം നിസ്സാരമല്ല, മഹത്തായ രാജയോഗം!

എത്ര ലാഘവത്തോടെയാണ് സ്വാമിജി നമ്മളെ യോഗാഭ്യാസത്തിന് കൈക്കുപിടിച്ചിരുത്തുന്നതെന്ന് നോക്കുക. ഹഠക്രിയാദികളുടെ ദുഷ്കരതയെപ്പററി മാത്രം പറഞ്ഞുകേട്ടു യോഗം' എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾതന്നെ ഭയന്നും പരിഭ്രമിച്ചും കഴിയുന്ന സാധാരണ ജനങ്ങൾ ചിത്തവൃത്തി നിരോധമാണ് യോഗം എന്നു മനസ്സിലാക്കി മനഃശക്തിയും മനഃശാന്തിയും ലഭിക്കുവാൻ കുറച്ചുനേരം നിത്യവും അതു ശീലിക്കേണ്ടതാണ്, എന്നിട്ട് യോഗാഭ്യാസനം തികച്ചും അയത്നലളിതമായ ഒരു പരിശീലനമാണെന്ന് സ്വാമികൾ സ്വാനുഭവത്തിൽ നിന്നും വിവരിക്കുന്നു. യമനിയമപ്രാണായാമാദി അഷ്ടാംഗയോഗങ്ങളുടെ പൂർവ്വസംസ്ക്കാരംപോലും രാജയോഗം പരിശീലിക്കുവാൻ നിർബന്ധിതമോ അനുപേക്ഷണീയമോ അല്ലെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം അതിൻെറ സുകാരതയെപ്പററി ഉൽബോധിപ്പിച്ച് നമ്മെ ഉത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണ്.

ആദ്യ പദ്ധതിയിൽ തുടങ്ങാനുള്ള നിർദ്ദേശം! രാവിലെ ശരീരം ശുദ്ധമാക്കിയശേഷം സുഖാസനത്തിൽ ഇരുന്നോ കിടന്നോ കണ്ണുകളടയ്ക്കണം. മനസ്സിനെ നെററി ത്തടത്തിൽ സ്വസ്ഥമാക്കണം. ശരീരത്തെപ്പററിയും മന സ്സിനെപ്പററിയും ഒന്നും ചിന്തിക്കരുത്. നെററിത്തട ത്തിൽ - സ്വസ്ഥാനത്തിൽ മനസ്സിന് വിശ്രമം കൊടുക്കുകമാത്രം ചെയ്യുക. ഈ പരിശീലനം ക്രമേണ മനസ്സിന് വിജയകരമായ സ്വസ്ഥത കൈവരുത്തും.

മനഃശാന്തിക്കുള്ള ലളിതമായ വഴി എത്രയും എളുപ്പ ത്തിൽ കരതലാമലകംപോലെ സ്വാമികൾ നമ്മെ കാ ണിച്ചു തരുന്നു. നാം അതു ശീലിക്കുക, മനഃസ്വസ്ഥത നേടുക. എങ്ങോട്ടെന്നില്ലാതെ തുള്ളിച്ചാടി സദാ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കാൻ ഒരു യോഗവിദ്യാ വിചക്ഷണനല്ലാതെ ഇത്രയും എളുപ്പമായ മാർഗ്ഗം മററാർക്കാണ് കാണിച്ചുതരാൻ കഴിയുക. ഈ പുസ്തകം മുഴുവൻ വായിച്ചു തീർന്നപ്പോൾ എനിക്കു തോന്നി — ഇതാണ് പ്രായോഗിക വേദാന്തം.

ആയുർവ്വേദാചാര്യ

കെ. കുഞ്ഞുരാമൻ വൈദ്യർ

സത്യമറിഞ്ഞു ഞാൻ

യോഗീശ്വരാ

വായിച്ചേൻ ഞാൻ ഭവൽഗ്രന്ഥം
'സന്തുഷ്ടജീവിതാ'ഭിധം
എന്നിൽത്താനഖിലാനന്ദ-
മെന്നസത്യമറിഞ്ഞു ഞാൻ.

പത്തേമാരിയ്ക്കകെത്തേ താൻ
പാഞ്ഞുപാരം വലഞ്ഞ ഞാൻ
കണ്ടേൻകാണേണ്ട. കര നിൻ
കാരുണ്യത്തികവൊന്നിനാൽ

ഇനിയക്കരെ പൂകാനാ.....
യിവനേയും തുണയ്ക്കുക
മുമുക്ഷു വീചിയെ ഗാഢം
മുകരും സ്നേഹതീരമേ!

അങ്ങയ്ക്ക് ശിഷ്യപ്പെടുവാൻ
ആശിപ്പൂ ഞാൻ മഹാമതേ
കൊള്ളുകി കാംക്ഷിതം, ദൂരെ
തള്ളുകെൻ ദുഷ്കൃതത്തെയും,

വിഷാദഘ്നം രാജയോഗ-
വിധിയങ്ങു യഥാവിധം
ഉപദേശിച്ചു തന്നാലും
മുദാരാശയനാം ഗുരോ!

അണയുന്നുണ്ടു വൈകാതെ-
യാലത്തൂരാശ്രമത്തിൽ ഞാൻ
ആജന്മശുദ്ധമാം കൈയാ-
ലനുഗ്രഹിക്കുകെന്നെയും

യൂസഫലി കേച്ചേരി

സന്തോഷജീവിതം എങ്ങനെ നേടാം?

"ജീവിതം ജീവിക്കാനുള്ളതാണ്. സന്തോഷിക്കാനും സമാധാനിക്കാനുമുള്ളതാണ്. നിരാശപ്പെടാനും ദുഃഖിക്കാനുമുള്ളതല്ല. ഓരോരുത്തരും മനോമഹത്വം മനസ്സിലാക്കി മനശ്ശാന്തി നേടണം" എന്ന് സ്വാമിജി ഉൽബോധിപ്പിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ."

ആർക്കും തന്നെക്കുറിച്ച് അറിയാൻ, അസ്വസ്ഥമായ മനസ്സിന് അൽപ്പമെങ്കിലും ആശ്വാസം പകരാൻ സഹായകമായ ഒരു പുതിയ പുസ്തകം സ്വാമിജി എഴുതണം, ഖണ്ഡന സ്വഭാവം കലരേണ്ട ആവശ്യം ഇന്നില്ല. മഹത്വത്തെ വാഴ്ത്തി ശോഭിപ്പിക്കാൻ നിസ്സാരങ്ങളെ നിന്ദിക്കേണമെന്നില്ലല്ലോ. സ്വാമിജി എത്രയോ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. ഒരു പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയാൽ എന്നന്നേയ്ക്കും ആർക്കും ഗുണകരമാവില്ലേ?" തിരുവനന്തപുരത്തുനിന്നു ഡോ. പി. രാമൻ ഇങ്ങനെ എഴുതി. എല്ലാവർക്കും പററിയ ഒരു പുസ്തകമോ? അങ്ങനെ ഒരു മാർഗം ഉണ്ടോ? ഇല്ല ഇല്ലേ?

ഉണ്ട്.

ഓരോരുത്തരുടേയും രുചിക്കനുസരിച്ച് അനേകായിരം പുതിയ പുസ്തകങ്ങൾ പുറത്തിറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു നിത്യേന എന്നോണം. പഴയ പുസ്തകങ്ങളും ഓരോ മതക്കാർക്കും വേണ്ടത്രയുണ്ട്- ദിവ്യഗ്രന്ഥങ്ങൾ. പിന്നെ ഒരു പുതിയ പുസ്തകമോ? എല്ലാവർക്കും പററിയത്! അതും മനശ്ശാന്തിയെക്കുറിച്ച്. ഖണ്ഡനം പാടില്ല എന്നും. ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ ഡോക്ടർക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയും ചിലപ്പോൾ നടത്തേണ്ടിവരില്ലേ? മരുന്നും ഓപ്പറേഷനും ഇല്ലാത്ത ചികിത്സയും ഉണ്ട് - പ്രകൃതി ചികിത്സ. തൻെറ ആനന്ദപ്രകൃതിയെ മനസ്സിലാക്കിയാൽ മനുഷ്യനു മനശ്ശാന്തി ലഭിക്കും. അതിനു പുസ്തകംതന്നെ ആവശ്യ മില്ലല്ലോ. അല്ലെങ്കിൽ, ഒരു പുസ്തകം മുഴുവനും വായിച്ചു തീർക്കാൻ സമയം ഇന്നാർക്കുണ്ട്? ക്ഷമ ഇന്നാർക്കുണ്ട്? പലതും ചിന്തിച്ച് പരവശപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് പുസ്തകവായനയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുവാൻതന്നെ പററുമോ? പഴയ സ്വർഗത്തിൻേറയും നരകത്തിൻേറയും ഒക്കെ കാര്യം പറഞ്ഞാൽ ഇന്ന് ആരു വിശ്വസിക്കും? ആധുനിക കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളും ശാസ്ത്രീയമായ പുരോഗതിയും പഴയ വിശ്വാസാചാരങ്ങളുടെ അടിത്തറ ആകെ ഇളക്കിയിരിക്കുന്നു. പുത്തൻ പുത്തൻ സുഖങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുവാനുള്ള - അതും അനായാസേന എത്രയും വേഗത്തിൽ അനുഭവിക്കാനുള്ള - അഭിനിവേശം ആധുനികരിൽ വർദ്ധിച്ചുവന്നിരിക്കുന്നു. പലരും ചരസ്, എൽ. എസ്. ഡി. മെസ്കാലിൻ ഗുളികകൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിക്കുന്നു. ആ നൈമിഷിക സുഖത്തിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുമ്പോൾ ദുഃഖാഗ്നിയിൽ മനം വെന്തെരിയുന്നു.അപ്പോൾ വീണ്ടും സുഖം കണ്ടെത്താനുള്ള വെമ്പലായി. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ മത്തുപിടിപ്പിക്കുന്ന

ശാരീരികമായ നഗ്നത,ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ വിളയാട്ടം! ഡ്രഗ്ഗുകളുടെ വശ്യത, സുഖാനുഭൂതികളെ മാടിവിളിക്കുന്ന ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ! ആകെ മനസ്സിനെ മത്തടിപ്പിക്കുന്ന പരിസരങ്ങൾ! എന്നിട്ടും മനുഷ്യൻ മാഴ്കി കഴിയുന്നു എന്നതാണ് പരമാർത്ഥം.

"ഈ കത്തെഴുതുമ്പോൾ ഞാൻ മാനസ്സികമായി വളരെ അധഃപതിച്ച നിലയിലാണ്. വളരെയേറെ നാളുകളായി ഞാൻ വീട്ടുകാരിൽനിന്നെല്ലാം അകന്ന് ഏകാന്തപഥികനായി അലയുന്നു. ചീട്ടുകളി, വ്യഭിചാരം, പരദൂഷണം, അസൂയ എന്നിവ എന്റെ വിട്ടുമാറാത്ത ദുശ്ശീലങ്ങളാണ്. ശാരീരികമായിട്ട് ഞാൻ വളരെ ക്ഷീണിച്ച വ്യക്തിയുമാണ്. എന്റെ കൂട്ടുകാരെ ചതിക്കുന്നതിന് എനിക്ക് യാതൊരു കുസലും തോന്നാറില്ല. ഒരു ലോഡ്ജിലാണിപ്പോൾ താമസം. പലപ്പോഴും ആത്മഹത്യചെയ്യണമെന്ന് തോന്നാറുണ്ട്. ദുഃഖം എന്നെ വിട്ടുമാറാത്ത കൂടപ്പിറപ്പാണ്. ഈ ലോകത്ത് എനിക്ക് ആരോടും ആത്മാർത്ഥതയില്ല. മേല്പറഞ്ഞ ദുശ്ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറി നേരായ, അതായത് സന്തോഷം ഉളവാക്കുന്ന. വഴികൾ പറഞ്ഞുതന്നാൽ വലിയ ഉപകാരമായിരിക്കും. സ്വാമിജിയുടെ ഉപദേശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മറുപടി എത്രയും വേഗം പ്രതീക്ഷിച്ചു കൊണ്ട്..............................

ഈ കത്തെഴുതിയത് അഭ്യസ്തവിദ്യനായ ഒരു ചെറുപ്പക്കാരനാണ്. ഒരു വലിയ ബാങ്കിൽ ഉയർന്ന ഉദ്യോഗവും നല്ല ശമ്പളവും ഉള്ള ആളാണ്. നോക്കണേ, പഠിപ്പും പദവിയുമുള്ള ചെറുപ്പക്കാർ സ്വയം നശിക്കുന്ന രീതി! ഇങ്ങനെ എത്ര എത്ര ചെറുപ്പക്കാർ നന്നാവാനാഗ്രഹിക്കുന്ന നശിക്കുന്നതിൽ ഖേദിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും

നശിക്കുന്നു, നന്നാവുന്നില്ല, പട്ടിണിയില്ല, പഠിപ്പില്ലായ്കയില്ല, പിന്നെന്തേ ഇവർക്ക് സന്തോഷമില്ലാതായത്?

തന്നെത്താനറിഞ്ഞാൽ

ഒരു മനുഷ്യന്റെ ദുഃഖത്തിനും അധഃപതനത്തിനും ആരാണ് ഉത്തരവാദി? ആ മനുഷ്യൻതന്നെ - ആ മനുഷ്യൻ മാത്രം, തന്റെ കുററത്തിൽനിന്ന് ആ മനുഷ്യന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാൻ പറ്റുമോ? അപ്പോൾ ആ മനുഷ്യൻ തന്റെ കുററങ്ങളെപ്പററിയും ചുററുപാടുകളെപ്പററിയും താനനുഭവിക്കുന്ന ഗുണദോഷങ്ങളെപ്പററിയും ചിന്തിക്കാതെ പററുമോ? ഈ ചിന്താശക്തിയിൽനിന്നാണ് ശാന്തിയുടേയും സുഖത്തിന്റേയും ഇരിപ്പിടം തന്നിൽ തന്നെയാണെന്നും താൻ നല്ലവനായി നടക്കണമെന്നും ഉത്തരവാദിത്വബോധത്തോടെ ജീവിക്കണമെന്നും ആ ആൾക്ക് മനസ്സിലാകുന്നത്. പിന്നെ തനിക്ക് കുറ്റം ചെയ്യണമെന്ന തോന്നലേ ഉണ്ടാവുകയില്ല. എല്ലാറ്റിനും ഉത്തരവാദി താൻതന്നെ ആയിരിക്കെ, താൻ സ്വയം നന്നാവാൻ ശ്രമിക്കാതെ തരമില്ലല്ലോ. ഈ ചിന്താഗതി ഒരു മനുഷ്യനിൽ അടിയുറച്ചുപോയാൽ തീർച്ചയായും അവൻ സംസ്ക്കാരസമ്പന്നനായി. ഈ വ്യവസ്ഥ പ്രചരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലെല്ലാംതന്നെ സന്തോഷകരവും സമാധാന പൂർണ്ണവുമായ അന്തരീക്ഷം പുലരാതിരിക്കയില്ല. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്ന മാർഗത്തെപ്പറ്റി പറയുമ്പോൾ പലർക്കും മനസ്സിലായില്ലെന്നുവരാം. ചിലർ ഇതൊരു പുതിയ മതമായി കരുതി എന്നും വരാം. വാസ്തവത്തിൽ ഇതിൽ പുതിയതായി ഒന്നുമില്ല. മനശ്ശക്തിയുടെ മഹനീയതയെ മാനിക്കുക. മനസ്സിനെ ശുദ്ധവും സ്വസ്ഥവുമാക്കുക,

മനുഷ്യൻെറ കഴിവുകളിൽ ദൃഢവിശ്വാസത്തോടുകൂടിയിരിക്കുക, തൻെറ കുററങ്ങൾക്കുത്തരവാദി താൻ തന്നെയാണെന്ന ബോധത്തോടെ തെറ്റുകൾ വരാതെയും ആവർത്തിക്കാതെയും സൂക്ഷിക്കുക ഇത്രയും സാധിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് സമാധാനം ലഭിക്കും, സന്തോഷം ലഭിക്കും; സന്തോഷത്തിന് ഈ നേർവഴിയല്ലാതെ വേറെ കുറുക്കുവഴി ഇല്ലെന്നു തീർച്ച.

പ്രശ്നങ്ങൾ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം

നിത്യജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കുമുണ്ട് പ്രശ്നങ്ങൾ - എത്രയോ പുതിയ പുതിയ പ്രശ്നങ്ങൾ. നിരവധി നീറുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാണ് പലരുടേയും ജീവിതങ്ങൾ. ഉണ്ണാനില്ല, ഉടുക്കാനില്ല, ചികിത്സിക്കാൻ പണമില്ല അങ്ങനെ നീണ്ടുപോകുന്നു വീട്ടിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ. പാലമില്ല, പള്ളിക്കൂടമില്ല, റോഡില്ല, ആശുപത്രിയില്ല അങ്ങനെ നാടിൻെറ പ്രശ്നങ്ങളും എത്രയോ ഉണ്ട്. അറുനൂറിലേറെ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളടങ്ങിയ മെമ്മോറാണ്ഡം ഒരു ദിവസംതന്നെ മുഖ്യമന്ത്രിക്കു ലഭിച്ചുപോൽ! നമുക്കു രാഷ്ട്രീയവും അന്താരാഷ്ട്രീയവുമായ പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ട്. പ്രേമവും, പ്രേമനൈരാശ്യവും! മത്സരങ്ങളും, യുദ്ധങ്ങളും! അങ്ങനെ എണ്ണമറ്റ എത്രയെത്ര പ്രശ്നങ്ങൾ! ഒരുപ്രശ്നത്തിന് പരിഹാരംകാണുമ്പോഴേയ്ക്കും പത്തെണ്ണം തലപൊക്കുമല്ലോ.

എന്താണിതിനു കാരണം? ഇത്ര വളരെ സങ്കീർണ്ണങ്ങളും ഉത്തരം ലഭിക്കാത്തതുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ മനുഷ്യന് എങ്ങനെ ഉണ്ടായി. പലരും സ്വന്തം കാര്യം മാത്രം സിന്ദാബാദ് എന്ന തരക്കാരാണ്; കിണററിലെ തവള

യെപ്പോലെയാണ് പലരുടേയും ജീവിതം. താനും തന്റെ ഭാര്യയും ഒരു തട്ടാനും മാത്രം: സ്വന്തം ജാതിയും സമുദായക്കാരും മാത്രം; സ്വന്തം പാർട്ടിയും പാർട്ടിക്കാരും മാത്രം; അങ്ങനെ ഓരോരുത്തരുടേയും ജീവിതം ഓരോ പരിമിതിയിലാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ തനിക്കോ, തന്റെ വീടിനോ, നാട്ടിനോ, സമുദായത്തിനോ, രാഷ്ട്രീയത്തിനോ അപ്പുറം ചിന്തിക്കാത്തവരാണ് പ്രശ്നങ്ങളും കുഴപ്പങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ഈ ലോകം വിശാലമാണ്, ലോകത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ വിപുലമാണ്. ഈ ലോകം എന്നും ഉത്തരം കാണാത്ത പുതിയ പ്രശ്നങ്ങളുടെ രംഗമായിരിക്കും. താനും, എന്റേയും, നിങ്ങളുടേയും ജീവിതത്തിൽ എന്നും പുതിയ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാവാം. എന്നാൽ ജീവിതം എന്നും പ്രശ്നങ്ങൾകൊണ്ടു വീർപ്പുമുട്ടി കഴിയാനുള്ളതാണോ? മനുഷ്യജീവിതത്തിന് കൂടുതൽ മഹനീയമായ മറ്റു ലക്ഷ്യങ്ങൾ വല്ലതും ഉണ്ടോ? ഇതാണ് ഇളംതലമുറയെ യഥാർത്ഥമായി വെല്ലുവിളിക്കുന്ന പ്രശ്നം.

പുതിയൊരു മാർഗം

ഒരു പുതിയ ജീവിതവീക്ഷണം വേണം. ആധുനിക കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളും ശാസ്ത്രീയപുരോഗതിയും പഴയ വിശ്വാസാചാരങ്ങളുടെ അടിത്തറ ആകെ ഇളക്കിയിരിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രപുരോഗതിയിൽ പഴയ വിശ്വാസാചാരങ്ങൾ ഇഞ്ചിഞ്ചായി മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അവ നമ്മളറിയാതെ നമ്മളിൽനിന്ന് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിന്റെ സ്ഥാനത്ത് ജീവിതത്തിൽ പല പരിഷ്കാരങ്ങളും സുഖസൗകര്യങ്ങളും വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തു. പക്ഷേ പുറംമോടികളിൽമാത്രം പുത്തൻ പുത്തൻ സുഖഭോഗങ്ങളെ വ്യാപരിക്കാനുള്ള തിരക്കിൽ ജീവിത

മത്സരവും വർദ്ധിച്ചു. ഈ നിലയ്ക്ക് നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സമൂലമായ ഒരു പരിഹാരം കാണണമെങ്കിൽ ജനങ്ങളുടെ ചിന്താഗതിക്ക് സമൂല പരിവർത്തനം ഉണ്ടാവണം. പഴയ വിശ്വാസാചാരങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്ത് പുതിയ ജീവിത ലക്ഷ്യബോധവും അതിന്നടിസ്ഥാനമായ ചിന്താഗതികളും വളർത്തണം.

ജീവിതത്തിന് ഒരു ലക്ഷ്യം ഉണ്ട്. ശാന്തിയും സമാധാനവും. ഏകാഗ്രതയാണതിനുള്ള അടിസ്ഥാന മാർഗം. മനോനിയന്ത്രണമാണ് അതിൻെറ പരിപാടി ജീവിതത്തിൻെറ ഈ ലക്ഷ്യബോധം ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും അതുൾക്കൊള്ളാൻ യുവജനങ്ങളെ പ്രത്യേകിച്ചും പഠിപ്പിക്കുകയും പരിശീലിപ്പിക്കുകയും വേണം. ജനങ്ങളുടെ സാമ്പത്തികനില നന്നാവുന്നതോടൊപ്പം മാനസികനിലയും നന്നാവാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ കൂടുതലായി ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുകയും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും വേണം.

ഒരു ജീവൽപ്രശ്നം

മനുഷ്യൻെറ ബാഹ്യമായ നിലനില്പിന് ആധാരം ഈ ഭൂമിയാണ്. മണ്ണൊലിപ്പ് ഗുരുതരമായ ഒരു ദേശീയ വിപത്താണ്. അതിനെ തടയേണ്ടത് ഒരു ജീവൽ പ്രശ്നമാണ്; മണ്ണൊലിപ്പിന് മനുഷ്യവംശത്തെ പാടെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. അതിനെ തടയാൻ സാധിക്കാത്തപക്ഷം മനുഷ്യൻ കെട്ടി ഉയർത്തിയ നാഗരികതതന്നെ നശിച്ചുപോകും; എന്നെല്ലാം ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ താക്കീതു നൽകുന്നു. ഇതിനേക്കാൾ സുപ്രധാനമായ ഒരു സംഗതിയല്ലേ മാനസികാധഃപത

നത്തെ തടയണമെന്നുള്ളത്. സാംസ്കാരികമായി അനു ദിനം അധഃപതിച്ചുകൊണ്ടേ ഇരിക്കയാണല്ലോ ജനങ്ങൾ. അപ്പോൾ മനോനിയന്ത്രണം ശീലിക്കേണ്ടത് ഒരു ജീവൽ പ്രശ്നമാണെന്നു വരുന്നു. മനുഷ്യൻെറ ബാഹ്യമായ നിലനില്പിന്ന് ഭൂമി എന്ന പോലെ അവൻെറ ആന്ത രീകമായ നിലനില്പിന് ആധാരം മനോഭൂമിയാണ്. ആററം ശക്തിയേക്കാൾ വലിയ ശക്തിയായ അവനെ നന്നാക്കാ നുള്ള ആന്തരിക മഹാശക്തിയാകുന്നു മനസ്സ്. പ്രശ്ന ങ്ങൾ എന്നുമുണ്ടാവും. അവയെ തൻേറടത്തോടെ തരണംചെയ്യാനുള്ള മനശ്ശക്തി നമുക്കു ണ്ടെന്നു വന്നാൽ ഏതു പ്രശ്നവും നമുക്കു പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. തടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നതിനെ തടുക്കുക. സാധിക്കാ ത്തതിനെ സഹിക്കുക. സഹിക്കാൻ കഴിയണമെങ്കിൽ സഹന ശക്തിവേണം. സഹനശക്തി മനശ്ശക്തിയുടെ ഒരംശ മല്ലാതെ മററൊന്നുമല്ലല്ലോ.

ഭയവും സംശയവും

വയനാട്ടിൽ നിന്ന് ഒരു സൂപ്പി ഇങ്ങനെ എഴുതി യിരിക്കുന്നു. ഞാൻ ഒരു കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥി യാണ്. ക്ലാസ്സിൽ അധ്യാപകർ എന്തെങ്കിലും ചോദി ച്ചാൽ എനിക്ക് ഉത്തരം പറയാൻ കഴിയുന്നില്ല, ഭയമാണ്. എൻെറ ദേഹം വിറയ്ക്കും. വിയർക്കും എൻെറ കൂട്ടു കാരെയും എനിക്കു ഭയമാണ്. കുറെ ആളുകൾ കൂടിനിൽക്കുന്നതു കണ്ടാൽ എനിക്ക് അവരെ സമീപിക്കാനോ സംസാരിക്കാനോ സാധ്യമല്ല. പരീക്ഷയെന്നു കേട്ടാൽ ഞാൻ ആകെ അവശനാകുന്നു. എന്നെ ആരെങ്കിലും വല്ല മന്ത്രവാദവും നടത്തി നശിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ് എൻെറ

ബലമായ സംശയം. എൻെറ ആരോഗ്യം നാൾക്കുനാൾ നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പരീക്ഷയിൽ ജയിക്കുമോ എന്നു ഞാൻ ബലമായി സംശയിക്കുന്നു. ഞാൻ എന്തു വേണം? എന്നെ ഈ ആപത്തിൽനിന്ന് സ്വാമിജി രക്ഷിക്കുമോ.........

ഇങ്ങനെ എത്രയോ വിദ്യാർത്ഥികൾ എഴുതാറുണ്ട്. നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്ക് എന്തുപററി? മാനസികമായി അവരിൽ പലരും അമ്പേ തളർന്നിരിക്കുന്നു; തകർന്നിരിക്കുന്നു. ഇത് ഇന്ത്യയിലെ സ്ഥിതി മാത്രമല്ല; ലോകത്തൊമ്പാടുമുള്ള സ്ഥിതിതന്നെ. അമേരിക്കയിലെ 16 സർവ്വകലാശാലകളിലെ വിദ്യർത്ഥികളെ ഒരു വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാക്കുകയുണ്ടായി. അതിനു ശേഷം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച റിപ്പോർട്ടിലെ വിവരം എന്താണെന്നോ? അവരിൽ 100ന് 93പേരും മാനസികമായി തകർച്ചയിലെത്തിയവരോ അല്ലെങ്കിൽ മാനസികമായി ഒരു ദൃഢനിലയും ഇല്ലാത്തവരോ ആണുപോൽ! ഇന്ത്യയിൽ ഇത്തരമൊരു പരിശോധന നടത്തിയിട്ടില്ല. അമേരിക്കയിലെ സ്ഥിതി ഇതാണെങ്കിൽ ഏറെക്കുറെ എല്ലാ രാജ്യത്തിലെയും സ്ഥിതി ഇതുതന്നെയാവാം. നമ്മുടെ വളരുന്ന തലമുറയുടെ മാനസികമായ തളർച്ചയും ദൗർബല്യവും ദൃഢനിശ്ചയമില്ലായ്മയും വളരെയേറെ ദയനീയം തന്നെ. പരീക്ഷയിൽ തോററുപോകുമോ എന്നു ഭയന്ന് ഒരു വിദ്യാർത്ഥിനി ഈയിടെ ആത്മഹത്യ ചെയ്തതായി പത്രവാർത്ത കാണുകയുണ്ടായി.

ഭയാധിക്യത്തിൻെറ ആപത്തുകൾ

അമിതമായ ഭയം മനുഷ്യൻെറ വലിയ ശത്രുവാണ്. ഭീരുക്കളുടെ ലക്ഷണമാണ് അത്. കർമ്മങ്ങളിൽനിന്ന്

അത് ആരേയും വിമുഖരാക്കും. തന്മൂലം അവൻെറ ശേഷിയും ഉന്മേഷവും നശിക്കും. അലസതയിലേയ്ക്ക് നയിക്കും. അതിൻെറ ദുരന്ത ഫലമാകട്ടെ നിദ്രാഭംഗവും നൈരാശ്യവും, മാനസിക രോഗവും, ആത്മഹത്യയും!

കുട്ടി നഴ്സറിസ്കൂളിൽ പോയിരിക്കുന്നു. വൈകുന്നേരം വരാൻ അല്പം വൈകുന്നു. അമ്മയ്ക്ക് ഉൽക്കണ്ഠ ഉണ്ടാകുന്നു. കാറു മുട്ടിയോ? കുട്ടികളെ പിടിക്കുന്ന സന്ന്യാസി തട്ടിക്കൊണ്ടുപോയോ? എൻെറ കുട്ടിക്ക് എന്തുപറ്റി ദൈവമേ! കുട്ടിക്ക് ഒന്നും പറ്റിയിട്ടില്ല, അവൻ കൂട്ടുകാരുമൊന്നിച്ച് കളിക്കുന്നു. വാഹനം കേടുവന്നതിനാൽ വരാൻ അല്പം വൈകി. കാര്യം അത്രയേയുള്ളു. എന്നാലോ ഭയവും സംശയവും അമ്മയെ എത്രമാത്രം അസ്വസ്ഥയാക്കുന്നു.

ആദ്യമായി വിദ്യാലയത്തിലൊ, ഉദ്യോഗത്തിലൊ വിവാഹവേദിയിലൊ., പ്രസംഗവേദിയിലൊ കോടതിയിലൊ പ്രവേശിക്കുന്ന ചിലർക്ക് ഉദ്വേഗം ഉണ്ടാവാം. പരീക്ഷയിലൊ, പ്രണയത്തിലൊ, കച്ചവടത്തിലൊ, പരാജയം പറ്റിപ്പോയാൽ ഭാവിപ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള കരുത്തില്ലായ്മയും, ദൗർബല്യവും മനുഷ്യനെ ചിന്താകുഴപ്പത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കാറുണ്ട്. ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയമാണ് ഈ ചിന്താകുഴപ്പത്തിനു കാരണം. ഈ ഭയം ഹിസ്റ്റീരിയ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, തളർച്ച, ജീവിതനൈരാശ്യം എന്നിവയ്ക്ക് വഴിതെളിയിക്കുന്നുണ്ട്. സ്ത്രീകളിൽ നല്ലൊരുഭാഗം ഇത്തരത്തിൽ കഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. ഭയം മനസ്സിൻെറ ഒരു മുൻകരുതൽ മാത്രമാണ്. ഇത് കുറഞ്ഞവർ ആലോചനാ ശൂന്യന്മാരും അമിതമായവർ ഭീരുക്കളുമായി പരിണമിക്കുന്നുവെന്ന് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു.

ഭയത്തിൻെറ പിന്നാലെ

ഭയം ഉണ്ടാവുമ്പോൾ ഏററവും വിചിത്രമായ ഒരു രാസദ്രവ്യം ഉളവാകുകയും രക്തത്തിൽ സംക്രമി ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സജീവങ്ങളായ ശരീരാംശങ്ങളെ സങ്കോചിപ്പിക്കുന്ന ശക്തി ഈ വിചിത്ര ദ്രവ്യത്തിനുണ്ട്. ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, വായുമുട്ടൽ മുതലായ അനേകം രോഗങ്ങൾക്ക് നിദാനമായ പല ഘടകങ്ങളിൽ പഴകിയ ഭയോൽകണ്ഠകൾക്കും പ്രധാന മായ ഒരു സ്ഥാനമുണ്ടെന്നാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രഗവേഷ കർ പറയുന്നത്.

ഭയംകൊണ്ട് ദ്രുതമരണങ്ങൾപോലും സംഭവി ക്കാറുണ്ടല്ലോ. മരണകാരണം ഹൃദയസ്തംഭനമെന്ന് കരുത പ്പെടുന്ന കേസുകളിൽ പലതും ഭയംകൊണ്ട് മരിച്ചതാ യിരിക്കാൻ ധാരാളം ന്യായമുണ്ട്. വിഷമില്ലാത്ത പാമ്പു കടിച്ചിട്ടും ഭയംമൂലം മരണപ്പെട്ടതിന് ഉദാഹരണങ്ങൾ ഒരു അമേരിക്കൻ മനോരോഗ ചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധൻ ഉദ്ധരിച്ചു കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്. പേടിമൂലം കറുത്തമുടി വെളുത്തതായും മഹാവ്യാധി പിടികൂടിയിരിക്കുന്നു എന്ന ഭീതി മരണത്തിന് കാരണമായും സുപ്രസിദ്ധരായ മിക്ക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ട്.

ഭയം മരണത്തിനു കാരണമാകുന്നതുപോലെ മരണം സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ ആത്മവിശ്വാസം ഒരു മുഖ്യ കാരണമാണ്. ഭയവും ഉൽകണ്ഠയും ദഹനശക്തിയെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു, ഭയം സ്ത്രീകളിൽ പെട്ടെന്ന് ആർത്തവത്തിനും ഇടവരുത്തുമത്രേ, സ്ത്രീകളെ വന്ധ്യകളും പുരുഷന്മാരെ സന്താനോല്പാദനത്തിൽ അപ്രാപ്തരുമാക്കുന്നുണ്ട് ഭയം എന്നും പറയുന്നു.

ഭയത്തെ ഭയപ്പെടുക

ഭയം, സംശയം എന്നിവയെ ഒരു പിശാചിനെ പ്പോലെയാണ് നാം കണക്കാക്കേണ്ടത്. അതിനെ നാം അംഗീകരിക്കരുത്. ആരെങ്കിലും അസൂയകൊണ്ടോ, അജ്ഞതകൊണ്ടോ നമ്മെ അധൈര്യപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിച്ചെന്നുവരാം. അവരുടെ ശ്രമത്തിൽ നിങ്ങൾ കീഴ്പ്പെടരുത്. അതിനെ ഒന്നു അപഗ്രഥിച്ചുനോക്കുക. അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അതിൻെറ പൊള്ളത്തരം ബോദ്ധ്യ പ്പെടും. ഭയമാണ് ഭൂതവും, പ്രേതവും, കാലനും, കണ്ടാ കർണ്ണനും, യക്ഷിയും, പിശാചും എല്ലാംതന്നെ. ഭയമെ ന്നൊന്നില്ലെങ്കിൽ പിശാചുക്കൾക്ക് നിങ്ങളെ ഒന്നും ചെയ്യാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

നിങ്ങളുടെ ദുഃഖത്തിനും ഒരു പ്രധാന കാരണം ഈ ഭയംതന്നെയാണ്. എവിടെ ഭയമുണ്ടോ അവിടെ ദുഃഖവും ഉണ്ട്. നിങ്ങൾ ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും ഭയപ്പെടേ ണ്ടതില്ല. ഭയപ്പെടുന്ന നിമിഷത്തിൽ നിങ്ങൾ ഒന്നിനും കൊള്ളാത്ത വനായിത്തീരുന്നു. നിർഭയനായിരുന്നാലൊ അത്ഭുത ങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു സാധിക്കും. എല്ലാ മൂഢ വിശ്വാസങ്ങളിലുംവെച്ച് അപകടകാരി ഭയമാണ്. പരിശുദ്ധി സമ്പാദിക്കുക, നിങ്ങൾക്കു ശക്തി യുണ്ടാകും. നിർമ്മലമനസ്കനായിരുന്നാൽ നിർഭയ നായിരിക്കാം. നിർഭയന്നാണ് ജീവിതത്തിൽ സുഖസമാധാനങ്ങളും വിജയവും ലഭിക്കുക.

ജീവിതവിജയത്തിനുവേണ്ട അറിവും കഴിവും സാമർത്ഥ്യങ്ങളും ശീലങ്ങളും ചര്യകളും വളർത്തി പ്പോരേണ്ടതുണ്ട്. അതോടൊപ്പംതന്നെ മനോനിയന്ത്രണം കൊണ്ട് മനശ്ശക്തിയും മനോജയവും വളർത്തികൊണ്ടു

വരണം. മനസ്സിനെ സംസ്കരിക്കുന്നതിനും, ജയിക്കുന്നതിനും ഉള്ള വൈരാഗ്യവും അഭ്യാസവും ആർക്കും ആവശ്യമാണ്. അതിനാണ് യോഗം എന്നു പറയുന്നത്, അത് ആന്തരീക വികാസത്തിൻെറ ശാസ്ത്രമാണ്. മററു ശാസ്ത്രങ്ങളാകട്ടെ മനുഷ്യൻെറ ബാഹ്യവികാസത്തിൻെറ ശാസ്ത്രങ്ങളും.

മനസ്സിനെ സമരസപ്പെടുത്തി നിയന്ത്രിക്കാത്ത പക്ഷം ആധുനിക ലോകത്തിൽ ആർക്കും ഒന്നും നേടാൻ കഴിയില്ല. അൽപ്പമായ അറിവും പണവുംകൊണ്ട് ഭംഗിയായി ജീവിതം നയിക്കാൻ ഇന്നാർക്കും സാദ്ധ്യമ ല്ലല്ലൊ. അതിൻെറ കാലം കഴിഞ്ഞുപോയിരിക്കുന്നു. ഇന്നു സാധാരണ മനുഷ്യൻെറ ലോകവും പ്രജായത്ത ശക്തികളുടെ വാഴ്ചയുമാണ്. നമുക്ക് ന്യായമായി ജീവിക്കാൻ അവകാശം വേണമെങ്കിൽ നമ്മുടെ കർത്തവ്യ ങ്ങളെ തികച്ചും നിറവേററണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ നിർഭയമായി നിറവേററണമെങ്കിൽ നമുക്ക് ആത്മവിശ്വാസവും മനോധൈര്യവും ഉണ്ടായിരിക്കണം; ഉയർന്ന ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുകയും വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഏകാഗ്രതയ്ക്കും വ്യക്തിപ്രഭാവ ത്തിൻെറ ഏകീകരണത്തിനും . ഏററവും ഉപകരിക്കുന്ന മാനസിക സാധനയാണ് ധ്യാനം. ധ്യാനം ശീലിച്ചാൽ ഭയവും സംശയവും മാറി, ധൈര്യവും സന്തോഷവും ലഭിക്കുന്നതാണ്.

രാഗം - ഒരു രോഗം

തൻെറ പ്രിയപ്പെട്ട മകൾക്ക് രാഗം എന്ന് ഇന്നു പലരും പേരിടുന്നു. തിയ്യററിനും ആ പേരുതന്നെ കൊടുക്കുന്നു. കലയോടു ബന്ധിച്ച രാഗത്തെ ഉദ്ദേശി

ച്ചാവാം ആ പേരു നൽകുന്നത്. പക്ഷെ ഇവിടെ രാഗം എന്ന ചിത്ത ചിത്തവൃത്തിയെപ്പററിയാണ് പറയുന്നത്.

രാഗം ഒരു രോഗമാണെന്ന് ആയുർവേദാചാര്യൻ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. രാഗദ്വേഷാദി ദോഷ ചിത്തവൃത്തികളാണ് മനസ്സ് അസ്വാധീനമാകാനും ദുഃഖി ക്കാനും കാരണം. അതുകൊണ്ടാണ് രാഗത്തെ മുഖ്യ മായൊരു രോഗമായി ആയുർവേദാചാര്യൻ കൽപ്പി ക്കുന്നത്. ഒരു വികാരവിശേഷമായ ഒരു രാഗം സുഖ സാധനങ്ങളുടെ നേർക്കുള്ള ഒരു വികാരമാണ്. ഇതൊരു രോഗമാണെന്നാണ് വാഗ്ഭടസിദ്ധാന്തം. ഇതിനു പ്രസക്തിയില്ലാത്തവിധം സുഖസാധനസമൃദ്ധിയിൽ അഭിവൃദ്ധി, പുരോഗതി ഇവകളെ ദർശിക്കുന്ന കാല ഘട്ടമാണല്ലോ.

രാഗിക്ക് സ്വന്തം ലക്ഷ്യമായ സുഖസാധനം സുഖം നൽകുമെന്നു തോന്നുന്നു. അതുകൊണ്ടാണല്ലൊ ലോക ത്തിൽ സുഖസാധനവാഞ്ഛ കാണുന്നതും സുഖസാധന സമ്പാദനത്തിനു ലോകം പരക്കം പായുന്നതും. ആശിച്ച ചിലതെല്ലാം 'അനുഭവിച്ചശേഷം പുത്തൻ സുഖത്തിനു വേണ്ടി വീണ്ടും പായുന്നു. തൽഫലമായി ഭയങ്കരമായ രോഗാവസ്ഥയിലെത്തുന്നു! തങ്ങളുടെ രാഗത്തിനു വേണ്ടതൊക്കെ സമ്പാദിച്ചു കൊടുക്കാനാണല്ലോ ലോകം വ്യഗ്രതപ്പെടുന്നത്. അപ്പോൾ രാഗം എത്ര ഭയങ്കര രോഗ മാണെന്ന് മനസ്സിലാകുന്നില്ലേ?

മാനസികമായി മനുഷ്യൻ എത്രമാത്രം ഭയങ്കരമായ രോഗാവസ്ഥയിലാണെന്നോ! ശാസ്ത്രത്തിൻെറ പുരോഗതി മുഴുവനും സസൂക്ഷ്മം പരിശോധിച്ചാൽ കേവലം രാഗചികിത്സമാത്രമാണത് എന്നു കാണാൻ കഴിയും.

ആധുനിക പരിഷ്കാരം അത്രയും രാഗചികിത്സതന്നെ ആരോഗ്യരക്ഷണത്തിനായിട്ടല്ലേ അല്ല.

രോഗ ചികിൽസ

എന്താണീ രോഗം? നിരങ്കുശമായ വിഷയാഭിലാഷം തന്നെ; വിഷയങ്ങളോട് ബന്ധപ്പെടാതെ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കുമോ? സാമൂഹ്യജീവിയായ മനുഷ്യന് സമൂഹത്തോടും ചുററുപാടുകളോടും തീരെ ബന്ധപ്പെടാതെ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കയില്ലല്ലൊ. അപിന്നെന്തുവേണം, എങ്ങനെ ജീവിക്കണം എന്ന ചോദ്യം വരുന്നു. പരിസരങ്ങളോടുള്ള ബന്ധം ശരീരത്തിൻെറ ആരോഗ്യത്തിനും മനസ്സിൻെറ സ്വസ്ഥതക്കും ഹാനികരമാവാത്ത വിധത്തിലാവണം. വിവേകം കൂടാതെ പരിണാമത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ, ലൗകികവിഷയങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ഭ്രമത്തിനാണിവിടെ "രാഗം"എന്നു പറയുന്നത്. ഭക്ഷണവും, പാനീയവും, ജീവിതത്തിൽ ആർക്കും ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. അത് ഹിതവും മിതവുമായിരുന്നാലേ ആരോഗ്യത്തിനു അനുകൂലമാവുകയുള്ളു. എന്നാൽ ജിഹ്വാചാപല്യം നിമിത്തം അത്തരം വിവേചനം തീരെ ഇല്ലാതെ, ഇഷ്ടംപോലെ എന്തെങ്കിലും വാരിവലിച്ചുകഴിച്ചാൽ ആരോഗ്യഹാനിക്കും രോഗത്തിനും അത് കാരണമാകുമല്ലൊ. ഭക്ഷണത്തിൻെറ കാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല, മററിന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വിഷയത്തിലും രാഗം മിതവും ഹിതവുമായിരിക്കാൻ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. എന്തുകൊണ്ടിങ്ങനെ പലപ്പോഴും സാധിക്കുന്നില്ല? രാഗം നിമിത്തമെന്നല്ലാതെ മറെറന്തു പറയാനാണ്. അങ്ങനെ ആലോചിക്കുമ്പോൾ രോഗസാമാന്യത്തിൻെറ ഏകകാരണം രാഗമാണെന്ന് ഏവർക്കും

ബോദ്ധ്യമാകും. രാഗം രോഗമാണെങ്കിൽ അതിനുള്ള ശരിയായ ചികിത്സയാണ് യോഗം. യോഗം നിങ്ങൾ ശീലിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ രാഗമാകുന്ന കള്ളൻ നിങ്ങളെ തോൽപ്പിക്കും. ജീവിതം നഷ്ടക്കച്ചവടത്തിൽ കലാശി ക്കുകയും ചെയ്യും.

അസ്വാസ്ഥതയും ആത്മഹത്യയും

ആഗ്രഹിക്കുന്നതെല്ലാമുണ്ടെന്ന് വിചാരിക്കുന്ന ആളു കൾപോലും മാനസികമായി അസംതൃപ്തരും അസ്വ സ്ഥരുമായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. വിവരിക്കാൻ കഴി യാത്ത എന്തോ ഒന്ന് മനസ്സിനെ ചഞ്ചലവും അസ്വസ്ഥ വുമാക്കുന്നു. സമ്പത്തും സ്ഥാനമാനങ്ങളും ബന്ധുബ ലവും ജീവിതസൗകര്യങ്ങളും വേണ്ടുവോളമുള്ളവരും മാന സികാസ്വസ്ഥത്തിന് അധീനരാണ്. മാനസിക സ്ഥിതി അസ്വസ്ഥമായിരുന്നാൽ ആരോഗ്യവാന്റെ ആരോഗ്യം കൂടി തകരുന്നതായി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു.

അമേരിക്കയിലെ ഓഹിയോ എന്ന നഗരത്തിലെ ഒരു വ്യവസായപ്രമുഖൻ മനഃസ്വസ്ഥത കിട്ടാതെ വിഷമിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട കാലം കുറെ ആയി. ഒടുവിൽ അയാൾ തന്റെ കോടിക്കണക്കായ ധനം മുഴുവനും അവിടുത്തെ ഒരു കന്യാമഠത്തിനും പള്ളിക്കുമായി ദാനംചെയ്ത് ആത്മ ഹത്യ ചെയ്തു മനഃശല്യത്തിൽനിന്നു രക്ഷനേടിയതായി ഒരിക്കൽ ഒരു പത്രവാർത്ത കാണുകയുണ്ടായി. "എനിക്ക് എന്തോ മനസ്സിന് സുഖവും ജീവിതത്തിൽ തൃപ്തിയു മില്ല. ഞാൻ ജീവിതം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല." എന്ന ഒരു കുറിപ്പ് അയാൾ എഴുതിവെച്ചിരുന്നുപോൽ. അയാൾക്ക്

തിന്നാനും കുടിക്കാനും സുഖിക്കാനും ഒരു കുറവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. തന്നേക്കാൾ സാമ്പത്തികമായി എത്രയോ താണവരായ കോടിക്കണക്കിനു ജനങ്ങൾ ഈ ലോകത്തിൽ ജീവിക്കുന്നുണ്ട്. അവരാരും പൂർണ്ണ സുഖവാൻമാരോ സംതൃപ്തരോ അല്ല. എല്ലാവർക്കും എത്രയോ ക്ലേശങ്ങൾ കാണും. എന്നിട്ടും അവർ ആത്മ ഹത്യചെയ്യുന്നില്ല. ധനസ്ഥിതിയുള്ള അയാൾ എന്തിന് ആത്മഹത്യചെയ്തു? ഉത്തരം കിട്ടാത്ത ചോദ്യമാണിതെന്നു തോന്നും.

ഒററപ്പാലത്തെ ഒരു സാഹിത്യകാരിയും ബിരുദ ധാരിണിയും കോളേജ് ലക്ച്ചറുമായിരുന്ന രാജലക്ഷ്മി കുറച്ചുകാലംമുമ്പ് ആത്മഹത്യചെയ്തു? പഠിപ്പും പദവിയുമുള്ള ഒരു യുവതി എന്തുകൊണ്ട് ജീവിതം മടുത്ത് നിരാശപ്പെട്ട് ആത്മഹത്യ ചെയ്തു? തികച്ചും പ്രസക്തമായ ഒരു ചോദ്യമാണിത്. ഇത്രയും കഴിവും മിഴിവുമുള്ള ഒരു സ്ത്രീ എന്തുകൊണ്ട് ആത്മഹത്യ ചെയ്യാനിടയായി എന്ന് അവരുടെ ആരാധകരാരുംതന്നെ ചിന്തിക്കാത്തതിലാണത്ഭുതം സാഹിത്യകാരനും സാഹിത്യകാരിയുമൊക്കെ എഴുതുന്നത് നമ്മളെ നന്നാക്കാനാണെ ന്നാണ് വെപ്പ്. സാഹിത്യം സാഹിത്യത്തിനു വേണ്ടിയല്ല. ജീവിതത്തിനുവേണ്ടിയാണെന്നാണല്ലൊ പരക്കെ പറയുന്നത്. അതു ശരിയാണെങ്കിൽ എങ്ങനെ രാജലക്ഷ്മി തൻെറ സ്വന്തം ജീവിതത്തിന് രൂപം കൊടുക്കാതെ പരാജയം നേരിട്ട് ആത്മഹത്യ ചെയ്യാനിടയായി എന്നതിനെപ്പററി ഇവരാരുംതന്നെ എന്തുകൊണ്ട് ചിന്തിച്ചില്ല? സ്വന്തം ജീവിത നിലവാരത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാനും വിലയിരുത്താനും വിവേകപൂർവം തീരുമാനം എടുക്കാനും കഴിയാത്ത ഒരു വ്യക്തിയുടെ മറ്റെല്ലാ

യോഗ്യതകളും മിഥ്യയാണ്, വെറും പൊള്ളയാണ് എന്ന് പറയാതെ വയ്യ.

സാഹിത്യകാരൻമാരും കലാകാരൻമാരും കവികളും ഒക്കെ ലോകത്തെ മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്നവരാണ് എന്നു പറയാറുണ്ടല്ലോ. എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും അറിവുകളും ഉണ്ടായിട്ടുപോലും സ്വന്തം വ്യക്തിജീവിതം നേർവഴിക്ക് നയിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അവരെങ്ങനെ സമൂഹത്തെ നല്ലവഴിക്ക് നയിക്കും? മറ്റെന്തു പദവികളുണ്ടായിട്ടും സ്വന്തം മനസ്സിനെയും ചിന്താഗതികളെയും വികാരങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് ലോകത്തിൻെറയോ തൻെറതന്നെയോ നന്മക്കുവേണ്ടി കാര്യമായിട്ടൊന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. വിദ്യാസമ്പന്നരുടെ ഇടയിലാണ് ഇന്നത്തെ ലോകത്തിൽ ആത്മഹത്യകളും ജീവിതത്തകർച്ചകളും കൂടുതലായിത്തീരുന്നത്. വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള വിവേകത്തിൻെറയും മനസ്സംയമനത്തിൻെറയും അഭാവം മാത്രമാണ് അതിന്നു കാരണം. എല്ലാററിലും ഒരു കൃത്രിമത്വം ഒരുവിധം തകർച്ച, ശരിയായൊരു ഉദ്ദേശമില്ലായ്മ കാണുവാൻ കഴിയും.

ശ്രീകോവിലിൽ കടന്ന് ദേവൻെറ മുമ്പിൽ (നാവായികുളത്തു) ഒരു മലയാള ബ്രാഹ്മണൻ ശരീരത്തിൽ മണ്ണെണ്ണ ഒഴിച്ച് കത്തിച്ച് ആത്മഹത്യചെയ്ത സംഭവം ഉണ്ടായി. ആഹാരത്തിനു വകയില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ആത്മഹത്യചെയ്യുന്നു എന്ന് സ്വയം എഴുതിയ ഒരു കത്ത് ക്ഷേത്രത്തിൽ വേറൊരു ഭാഗത്ത് കണ്ടുപോൽ? 35 വയസ്സുള്ള ഈ ബ്രാഹ്മണ യുവാവിനെപ്പററി നാട്ടിൽ നല്ല അഭിപ്രായമാണുള്ളത്. ആ നല്ല മനുഷ്യൻ ഭക്തി

വിശ്വാസപൂർവ്വം ആരാധിക്കുന്ന ദൈവം തൻെറ ദാരിദ്ര്യത്തിനു പരിഹാരം ഉണ്ടാക്കിത്തന്നില്ലല്ലോ എന്ന നൈരാശ്യം മാത്രമാണ് ദേവൻെറ മുമ്പിൽതന്നെ ജീവിതം ബലിയർപ്പിക്കാൻ കാരണമായത്. വിശേഷബുദ്ധിയുള്ള മനുഷ്യൻ ഇങ്ങനെ സ്വയം നശിക്കുന്നുവല്ലോ! മൃഗങ്ങൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാറില്ല. അവ സ്വന്തം ശക്തിയും ഉപായവുമുപയോഗിച്ച് ജീവിക്കുന്നു. തൻെറ അന്ധമായ വിശ്വാസത്തിൻെറ കാഠിന്യവും മനസ്സിൻെറ ദൗർബല്ല്യവുമല്ലേ ഈ സാധു യുവാവിനെ നശിപ്പിച്ചത്.

ഈ അടുത്തകാലത്ത് പാലക്കട് ജില്ലയിൽനിന്ന് ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻെറ കത്തു കിട്ടി. 'ജീവിതം' സമാധാനിക്കാനും സന്തോഷിക്കാനുമുള്ളതാണെന്നും സ്വാമിജിയുടെപത്രപ്പരസ്യം കണ്ടു. എൻെറ അനുഭവത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ എനിക്ക് തീരെ സമാധാനമില്ല. ഇപ്പോൾ ഞാൻ ആകെ തളർന്നവനാണ്. കാരണം ഞങ്ങളുടെ വസ്തുക്കൾ മുഴുവനും വിററു. വിൽക്കുമ്പോൾ എല്ലാവരും നഷ്ടമാണെന്നും പറഞ്ഞു. അപ്പോഴൊന്നും അതിനെപ്പററി ചിന്തിച്ചില്ല. ഞങ്ങൾ വേറെ അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അതിൻെറയും കൊടുത്തതിൻെറയും വിലകൾ തമ്മിൽ താരതമ്യപ്പെടുത്തിയാൽ വളരെ മാററം കാണുന്നുണ്ട്. ഒന്നേക്കാൽ ലക്ഷത്തിനു ഞങ്ങൾ കൊടുത്ത വസ്തു 2 ലക്ഷത്തിന് ആരോ ചോദിച്ചു. എഴുപത്തയ്യായിരം രൂപ കൂടുതലായിട്ട്. അതുകൂടി കേട്ടപ്പോൾ മനസ്സിൻെറ സമനിലതെററി. അപ്പോൾ മുതൽ തോന്നിയതാണ് ആത്മഹത്യയെപ്പററി. അങ്ങനെ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെയാണ് സ്വാമിജിയുടെ പത്രപ്പരസ്യം കണ്ടത്. ഞാൻ മൂന്നു മാസമായി ശരിക്ക് ആഹാരം കഴിച്ചിട്ടും ഉറങ്ങിയിട്ടും. എനിക്ക് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അറിയണമെന്നുണ്ട്. നേരിൽവന്ന് പരിചയപ്പെടാം.

അതിനുമുമ്പ് ഈ കത്തിനു മറുപടിതന്നാൽ വലിയ ഉപകാരം.' ഒരു നീണ്ട തമിഴ്നാട് യാത്രാപരിപാടി കഴിഞ്ഞു മടങ്ങിവരുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ഈ കത്ത് കാണാൻ കഴിഞ്ഞത്. അപ്പോഴേയ്ക്കും കത്തെഴുതിയ ചെറുപ്പക്കാരൻ ആത്മഹത്യചെയ്തതായി അറിയാൻ കഴിഞ്ഞു. ഒരു മറുപടിക്കുപോലും കാത്തുനിൽക്കാൻ കഴിയാതെ ഏതോ വിഷദ്രാവകംകഴിച്ച് ആത്മഹത്യ ചെയ്തതായിട്ടാണ് അറിഞ്ഞത്. ഇങ്ങനെ ഒററക്കും കൂട്ടായും ഉള്ള എത്രയോ ആത്മഹത്യകളുടെ റിപ്പോർട്ടുകൾ നമ്മൾ പത്രങ്ങളിൽ ദിവസവും കാണുന്നു. ആത്മഹത്യകളും കൊലപാതകങ്ങളും നാട്ടിലെവിടെയും നാൾക്കുനാൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായിട്ടാണ് വാർത്തകളിൽനിന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കുന്നത്. അയ്യഞ്ചു മിനിട്ടു കൂടുമ്പോൾ ഒരാൾ ആത്മഹത്യചെയ്യുന്നതായിട്ട് പറയപ്പെടുന്നു. നിസ്സാരങ്ങളായ കാരണങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും ആത്മഹത്യക്കു പ്രേരിപ്പിച്ചുകാണുന്നത്. പരീക്ഷയിൽ തോററതുകൊണ്ടുമാത്രം എത്രയോപേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. തൊഴിലില്ലായ്മയും പട്ടിണിയും പ്രേമനൈരാശ്യവും വ്യാപാരനഷ്ടവുമൊക്കെ ആത്മഹത്യക്കു കാരണമാകുന്നു. പരിശ്രമങ്ങൾ ഫലിക്കാതെയും ആഗ്രഹങ്ങൾ സാധിക്കാതെയും വരുമ്പോൾ മനസ്സിൽ ദുഃഖം ഉണ്ടാകുന്നു. ആലോചനക്കുറവുകൊണ്ടോ പ്രവൃത്തിദോഷംകൊണ്ടോ അങ്ങനെ സംഭവിക്കുമ്പോൾ മററുള്ളവരോട് വെറുപ്പുണ്ടാവുകയും ജീവിതത്തിൽ താല്പര്യം ഇല്ലാതാകുകയും ചെയ്യുന്നു. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന നൈരാശ്യം ആത്മഹത്യക്കു പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ മനസ്സിൻെറ ദൗർബല്യമാണ് ആത്മഹത്യക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് എന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

പുതിയൊരന്തരീക്ഷമുണ്ടാവണം

വിദ്യാലയങ്ങളിൽ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന് കായികാഭ്യാസങ്ങളും പലവിധത്തിലുള്ള വിനോദങ്ങളുമുണ്ട്. എന്നാൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അഥവാ അവരിൽ മനസ്ഥൈര്യവും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്തുന്നതിന്നും പ്രതിബന്ധങ്ങളോടുമല്ലിട്ട് ജീവിതത്തെ മുന്നോട്ടുനയിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ പരിശീലനം എന്തുണ്ട്? കോളേജുകുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ കാണുന്ന പ്രണയചാപല്യങ്ങളും ഒളിച്ചോടിപ്പോക്കുകളും ആത്മഹത്യകളും റാഗിങ്ങുകളും വളരെ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണല്ലോ. കോളേജുകളിൽ കുട്ടികൾ തരംകെട്ടുപോകുന്നു എന്നു പരക്കെ പറയാൻ തുടങ്ങീട്ടുണ്ടല്ലോ? ഇതെല്ലാം എന്തുകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നു? കുട്ടികളുടെ മാനസികനില നന്നാക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നില്ല, അതുതന്നെ. അവർക്കു കർത്തവ്യബോധവും മനോധൈര്യവും, സധൈര്യവും, ആദർശശുദ്ധിയും സംസ്കാരവും വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരുവാനുള്ള ചർച്ചകൾ, പാഠങ്ങൾ, പരിശീലനങ്ങൾ ഇവയൊന്നുംതന്നെ പ്രാഥമികപാഠശാലമുതൽ സർവ്വകലാശാലവരെ ഒരിടത്തും കാണുന്നില്ല. കണക്കും, സയൻസും, ഭാഷയും, സാമൂഹ്യപാഠങ്ങളും പഠിപ്പിക്കുന്നതുപോലെത്തന്നെ മാനസികശക്തി വളർത്താനുള്ള പാഠ്യപദ്ധതികളും വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചേ പററൂ. മനഃശക്തി തന്നത്താൻ കാട്ടിലെ മരംപോലെ വളരുന്നില്ല. വികസിക്കുന്നില്ല. എല്ലാവരുടേയും മനസ്സ് ഒരുപോലെയാവുമോ എന്ന്ചോദിച്ചേയ്ക്കാം. ആവുമെന്ന് ആരും പറയുന്നില്ല. എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും കണ്ണും, മൂക്കും, മുഖവും ഒരുപോലെ അല്ലല്ലോ. പക്ഷെ അവരുടെ സാമാന്യ പ്രകൃതി (സ്വഭാവം) ഒരുപോലെയാണ്. ഒരു

പ്രത്യേക ചിട്ടയിലും ക്രമത്തിലും പ്രാഥമിക വിദ്യാലയം മുതൽക്കുതന്നെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരണം. വിദ്യാലയത്തിലും വീട്ടിലും ആ അന്തരീക്ഷം കഴിയുന്നത്ര ഉണ്ടാവണം. മാനസികമായ ഉദ്ബുദ്ധതയ്ക്കും ഉൽകൃഷ്ടതക്കും അനുയോജ്യമായ ഒരന്തരീക്ഷത്തിൽ അവർ വളരണം, അവരെ വളർത്തണം. പക്ഷെ ഇന്ന് ആ അന്തരീക്ഷം തീരെ ഇല്ല.

എറണാകുളത്തു നിന്ന് ഒരു വീട്ടമ്മ ഇങ്ങനെ എഴുതുന്നു. സ്വാമിയുടെ പത്രപ്പരസ്യം കണ്ടു. മനസ്സിന് ഒരു സമാധാനം കിട്ടുവാൻവേണ്ടി എന്റെ ദുഃഖങ്ങൾ ഞാൻ എഴുതുകയാണ്.

"എനിക്കു മൂന്നു മക്കളുണ്ട്. മൂത്തത് പെണ്ണ്, ഇളയവർ രണ്ടും ആൺകുട്ടികൾ. ഒരാൾ എട്ടാം ക്ലാസിലും മറ്റെയാൾ ആറാംക്ലാസിലുമാണ് പഠിക്കുന്നത്. രണ്ടാളും ഇംഗ്ലീഷ് മീഡിയത്തിലാണ്. ഇളയവൻ നന്നായിപഠിക്കുന്ന കൂട്ടത്തിലായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ രണ്ടാളും വായിക്കുന്നില്ല. വായിക്കാൻ പറയുമ്പോൾ അവർക്കു ദ്വേഷ്യമാണ്. അവർ പറയുന്നത് ഇപ്പോഴത്തെ കാലത്ത് പഠിച്ചതുകൊണ്ട് പ്രയോജനമൊന്നുമില്ല എന്നാണ്. സിനിമ ഒന്നും വിടുകയില്ല. ഞാൻ പറഞ്ഞാൽ അനുസരിക്കുകയുമില്ല. ചീത്ത വാക്കുകൾ പറയാനും മററുള്ളവരെ കളിയാക്കാനും സാധനങ്ങൾ നശിപ്പിക്കാനും അവർക്കു യാതൊരു മടിയുമില്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള അവരുടെ പോക്കു കണ്ടിട്ട് മനസ്സിന് യാതൊരു സമാധാനവുമില്ല. ചിലപ്പോൾ തോന്നും എന്തിനാണ് ജീവിക്കുന്നതെന്ന്. എന്റെ മനസ്സ് എപ്പോഴും പുകഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എന്റെ മുഖത്ത് എപ്പോഴും വിഷാദമാണ്. ഉണ്ണാനും ഉടുക്കാനും ഒരു കുറവുമില്ല. മററുള്ളവർ

പറയുന്നത് എനിക്ക് പരമാനന്ദമാണെന്നാണ്? മക്കൾ ചെറുതായിരുന്നപ്പോൾ വിചാരിച്ചു ഇവർ വലുതായാൽ എനിക്ക് സുഖം കിട്ടുമെന്ന്. പഠിക്കാതെയും സ്വഭാവം നന്നാക്കാതെയും അവരിൽനിന്ന് എങ്ങനെയാണ് സുഖം കിട്ടുന്നത്? ഞാൻ ഇനി എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്? ഞാൻ ദൈവവിശ്വാസമുള്ള ഒരു ഭക്തയാണ്. ഞാൻ കൂടുതൽ ദൈവത്തെ ഓർക്കും തോറും എനിക്ക് കൂടുതൽ ദുഃഖങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. എന്റെ ദുഃഖമൊക്കെ മാറി എനിക്ക് സന്തോഷവും മനശ്ശാന്തിയും കിട്ടുമെന്നുള്ള ദൃഢവിശ്വാസത്തോടെ ഞാൻ ഈ കത്ത് ചുരുക്കുന്നു." സ്നേഹവതിയായ ഒരമ്മയുടെ മനോവേദനയുടെ മഹത്തായ ഒരു ചിത്രമാണ് ഈ കത്ത്. ഇങ്ങനെ മക്കളുടെ പോക്കിൽ മനമുരുകി കഴിയുന്ന എത്രയോ മാതാപിതാക്കന്മാരുണ്ട്. സിനിമയും, സാഹിത്യവും, സാഹചര്യങ്ങളും എല്ലാം കൂടി നമ്മുടെ കുട്ടികളെ തരംകെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. അക്കാരണത്താൽ അവരുടെ അച്ഛനമ്മമാരും ആകെത്തളർന്നിരിക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ മാത്രമല്ല, യുവാക്കളും വഴിപിഴച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കോഴിക്കോട് നിന്ന് ഒരു കോളേജു വിദ്യാർത്ഥി ഇങ്ങനെ എഴുതുന്നു. "ഞാൻ പഠിച്ച് ഒരു ഡോക്ടറായി കാണാൻ എന്റെ അച്ഛൻ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു. പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. അച്ഛന്റെ മരണം പെട്ടെന്നാണുണ്ടായത്. ഈ മാനസികാഘാതം എന്നെ വല്ലാതെ അലട്ടിയിരിക്കുന്നു. എന്റെ പഠിപ്പ് തുടരാൻ കഴിയുന്നില്ല. എന്റെ മനസ്സ് വഴിതെററിപ്പോയിരിക്കുന്നു. ഞാൻ ആകെ തളർന്നിരിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടെന്ന തോന്നൽ. എന്റെ ജീവിതം നശിച്ചു പോയോ ഈ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ? ആഗ്രഹങ്ങൾ

നാമ്പിടുമ്പോഴേയ്ക്കും എല്ലാം നശിച്ചാലോ? എന്റെ പ്രായത്തിലുള്ള ചില കുട്ടികളുമായി ചില പ്രകൃതിവിരുദ്ധ പ്രക്രിയകളിൽ ഏർപ്പെട്ട് ഞാൻ നശിച്ചു എന്നു തന്നെ പറയാം. ഇപ്പോൾ തൽസംബന്ധമായ ചില രോഗങ്ങളാൽ ഞാൻ ആകെ അവശനായിരിക്കുന്നു. എന്റെ മനസ്സിനെ രാവും പകലും ഈ വിചാരം അലട്ടുന്നു. ഇനി എന്റെ ആഗ്രഹം ഒന്നുമാത്രം. ഒരു സർവ്വകലാശാലാ ബിരുദമെടുത്ത് സന്ന്യാസം സ്വീകരിച്ച് ജനസേവനം നടത്തണം. അവിടേക്ക് എന്നെ എത്തിക്കണം. സ്വാമിജിയുടെ പത്രപ്പരസ്യം കണ്ടപ്പോൾ ദാഹിച്ചുവലഞ്ഞ വേഴാമ്പൽ കാർമുകിൽമാലയെ കണ്ടപോലെ എല്ലാം നശിച്ചു എന്നു കരുതി ദുഃഖിച്ചു കഴിഞ്ഞ എനിക്ക് ആശ്വാസം തോന്നി. സ്വാമിജിയുടെ മറുപടിയും കാത്തിരിക്കുന്നു". ഈ വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ചീത്തകൂട്ടുകെട്ടാണ് ദുഷിക്കാനും ദുഃഖിക്കാനും സംഗതി വരുത്തിയത്. കുട്ടികളെ നാം പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. അവർ ആരുടെ കൂടെ നടക്കുന്നു എന്നു നാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. വിചാരങ്ങൾ, വ്യാപാരങ്ങൾ, പരിചയങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെയാണ് നമ്മുടെ സ്വഭാവം രൂപംകൊള്ളുന്നത്. ദുഷ്ടമനസ്സുകളുടെ കൂടെയുള്ള സംസർഗം കുട്ടികളെ ദുഷിച്ച മാർഗത്തിൽ സഞ്ചരിപ്പിക്കാൻ സംഗതിവരുത്തുന്നു. ഒരു കുടം പാൽ, അതിലൊരുതുള്ളി മണ്ണെണ്ണ വീണാലോ, തീരെ ഉപയോഗശൂന്യമായി. ഒരു ജീവിതമേ നമുക്കുള്ളു. അതിനെ ദുഷിപ്പിക്കാനും ദുഖിപ്പിക്കാനും നമുക്കു സാധിക്കും. നന്നാക്കാനും സന്തോഷിപ്പിക്കാനും നമുക്കു സാധിക്കും. വേണ്ടാത്ത കൂട്ടുകെട്ടിൽ പെടാതെയും പെടുത്താതെയും സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സസ്യലതാദികളെ വേലി

കെട്ടി സൂക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ കുട്ടികളെ നല്ല അന്തരീക്ഷത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചുവളർത്താൻ സാധിക്കാതെവന്നാൽ അവർ ഇത്തരത്തിൽ ദുഷിക്കാൻ സംഗതിവരുന്നു. കൊച്ചിയിൽനിന്ന് അഭ്യസ്തവിദ്യനും ഉദ്യോഗസ്ഥനുമായ ഒരു യുവാവ് സിദ്ധാശ്രമത്തിലേക്ക് ഇങ്ങനെ എഴുതിയിരിക്കുന്നു. "സ്വാമിജി, സന്തോഷജീവിതം എന്ന സ്വപ്നം സാക്ഷാൽക്കരിക്കപ്പെടുന്ന പത്രപ്പരസ്യം വായിച്ചു. ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യബോധമില്ലാതെ ശൂന്യതയിലേക്ക് പലായനംചെയ്യുന്ന തലമുറയിലെ ഒരു കണ്ണിയാണ് ഞാനും. എനിക്ക് 25 വയസ്സുണ്ട്. എന്റെ മനസ്സ് അപക്വമാണ്. ഇതിനിടെ ഞാൻ സഞ്ചരിക്കാത്ത വഴികളില്ല. എങ്കിലും ഞാൻ ഒന്നിലും എത്തിയിട്ടുമില്ല. കഞ്ചാവ്, L.S.D ചാരായം, വ്യഭിചാരം എന്നിവ എന്റെ വിട്ടുമാറാത്ത കൂട്ടുകാരായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ട് എന്നെ വീട്ടുകാരും ബന്ധുക്കളും ഉപേക്ഷിച്ചു. ലക്ഷ്യബോധമില്ലെങ്കിലും ഉള്ള ജോലിയിൽ ഞാൻ പിടിച്ചുനിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കയാണ്. ഈയിടെയായി വ്യഭിചാരം എന്റെ ഒരു ഹോബിയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. സ്വാമിജി, എനിക്കതിൽനിന്നും മുക്തിക്കുള്ള മാർഗം പറഞ്ഞുതന്ന് എന്നെ രക്ഷിക്കുക, ഇതു സംബന്ധിച്ച പുസ്തകങ്ങൾ അയച്ചുതരിക."

ചാരായവും,L.S.D യും എല്ലാം തലച്ചോറിന്റെ ശക്തിയെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു എന്നത് ഡോക്ടർമാർ പറയാറുണ്ടെങ്കിലും, പലർക്കും അതറിയാമെങ്കിലും ഇന്നും ഭൂരിഭാഗം ജനങ്ങളും അതിന്റെ ലഹരിക്കടിമകളാണ്. മദ്യം അകത്തു കടക്കുമ്പോൾ ബോധം പുറത്തു പോകുന്നു. മദ്യപാന ദുശ്ശീലം എത്ര കുടുംബങ്ങളേയും വ്യക്തികളേയും തകർത്തിരിക്കുന്നു. എത്ര ആളെ കെടുത്തുന്നു.

എന്തെല്ലാം നാശങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ നശിച്ച സാധനം ഒരിക്കലും ഞാൻ കഴിക്കയില്ല എന്ന് മനസ്സുകൊണ്ടുറച്ച് ഉപേക്ഷിക്കാൻ തയ്യാറാവണം. മദ്യം തൊടുകില്ലെന്നു ശപഥം ചെയ്യുകയും, അൽപ്പം കൊണ്ടൊന്നും അപകടമില്ലെന്ന വിചാരത്തോടെ വീണ്ടും തുടരുകയും ക്രമേണ ആ സ്വഭാവം വിട്ടുമാറാതെ അതിനടിമയാവുകയും ചെയ്താൽ പിന്നെ കുടിയോ കുടി നശിക്കുന്നതുവരെ കുടിതന്നെ. ആരോഗ്യം നശിച്ച് ജോലിചെയ്യാൻ ഉൽസാഹമില്ലാതായി. കടക്കാരുടെ ശല്ല്യം വർദ്ധിച്ച് ആത്മാഭിമാനം തീരെ നശിച്ച് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുകതന്നെ!

മനസ്സും സുഖവും

നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും സുഖം മാനസിക നിലവാരത്തെ, സംസ്കാരത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരാളുടെ ഭാര്യ മരിച്ചു. അയാൾ ആശ്രമജീവിതത്തിനു തയ്യാറാവുന്നു. മറ്റൊരാൾ ഭാര്യ മരിച്ചതിനുശേഷം വേശ്യാഗൃഹങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചലയുന്നു. നോക്കണേ ഒരേ സംഭവം തന്നെ രണ്ടു വ്യത്യസ്ത വ്യക്തികളിൽ രണ്ടു തരത്തിലുള്ള പ്രേരണകൾക്കിടവരുത്തുന്നത്. മനുഷ്യൻ, സുഖം തന്നിൽ അന്തർഭവിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നറിയാതെ നിഴലിന്റെ പിന്നാലെ ഓടുകയാണ്. ഓടി ഓടി ക്ഷീണിച്ച് നിലംപതിക്കുന്നു. അവസാനം കിട്ടുന്നതോ ദുഃഖം - ദുഃഖം മാത്രം. ഒതുക്കേണ്ട മനസ്സിനെ വീണ്ടും വീണ്ടും ഓടിക്കുന്നു. ഒടുവിൽ ദുഃഖിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സുഖമാണല്ലോ ആരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. അത് പുറത്തുനിന്നുമാത്രം ലഭിക്കുന്നതല്ല. അത് നല്ല

മനസ്സിൽ മനസ്സംതൃപ്തിയിൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ജീവിതത്തിന് അടുക്കും ചിട്ടയും നിയന്ത്രണവും വേണം. ബ്രേക്കും ബാലൻസും ഇല്ലെങ്കിൽ ജീവിതയാത്ര അപകടകരമാവും. അതത്രേ മനോനിയന്ത്രണപരമായ ധ്യാന പരിശീലനം മനശ്ശാന്തിക്കുള്ള ലളിതമാർഗം.

കോപം - മഹാശത്രു

ഒരാൾ നല്ലവനോ ചീത്തയോ എന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്താൻ അയാളുടെ കൂട്ടുകാരാരൊക്കെയാണെന്ന് അന്വേഷിച്ചാൽ മതിയത്രെ. വളരെ ശരിയാണ്. കോപം ചീത്തായാണ്. കോപത്തിന്റെ കൂട്ടുകാരാരൊക്കെയാണെന്നോ? 12 പേരുണ്ട്. ദർപ്പം, അഹങ്കാരം, ഈർഷ, കാമം, ദംഭം, അസൂയ, മദം, രാഗം, മാത്സര്യം, ലോഭം, മോഹം, ദ്വേഷം ഇവരൊക്കെ കള്ളൻമാരുമാണ്. കള്ളന്മാരുടെ താമസം എവിടെയാണ്? ഗുഹകളിൽതന്നെ. ഈ കള്ളന്മാർ ചിത്തഗുഹയിൽ താമസിക്കുന്നു.
വിദ്യാലയപ്രസംഗപരിപാടിയിൽ ചില വിദ്യാലയങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ അടുത്തുവിളിച്ച് കുഞ്ഞിന്റെ പേര് എന്താണ്? എന്ന് ചോദിക്കും. ശശി, രവി, ശോഭ, പ്രിയ എന്നൊക്കെ പറയും കുട്ടികൾ. ശശി ഇവിടെ വരൂ........ നിനക്ക് ദേഷ്യം ഉണ്ടോ? ഉടനെ അവൻ ഉത്തരം പറയും, ഇല്ല. വീണ്ടും ചോദ്യം, ദേഷ്യം ഇല്ലേ? ഉത്തരം ഇല്ല., വീണ്ടും വീണ്ടും ഇതേ ചോദ്യം ആവർത്തിച്ചാൽ ശശിക്ക് ദേഷ്യമായി. നോക്കണെ? ദേഷ്യം എവിടെനിന്നു വന്നു? അകത്തുനിന്ന്. മനസ്സിൽനിന്നുതന്നെ. ക്രോധംകൊണ്ട് മനസ്താപമുണ്ടാവും എന്നും കോപം മുക്തിക്ക് ശത്രുവാണെന്നും ശ്രീരാമൻ ലക്ഷ്മണന് ഉപദേശിച്ചിരിക്കുന്നു. അത്രയും ക്രൂരമാണ് ക്രോധത്തിന്റെ ശക്തി.

സ്നേഹിതന്മാർ തമ്മിൽ അടിപിടിയും, സ്നേഹമയനായ ഭർത്താവ് ഭാര്യയെ വെട്ടിക്കൊല്ലുന്നതും എല്ലാം ഈ ക്രൂരമായ ക്രോധവികാരത്തിന്റെ ഫലമാണ്. കോപാവേശംകൊണ്ട് വീട്ടിലും ആഫീസിലും പല കശപിശകളും അനാവശ്യപെരുമാററങ്ങളും അടിപിടികളും കൊലപാതകം തന്നെയും സംഭവിക്കാറുണ്ടല്ലോ. തുടർച്ചയായുള്ള കോപം ആരോഗ്യത്തെതന്നെ അപകടപ്പെടുത്തും.

വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടണം

ഏതെങ്കിലുമൊരാൾ അപ്രിയം ചെയ്തു എന്നുവെച്ച് ഒരാൾ അവന്റെ നേരെ കോപിച്ച് അവനെ നശിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് തന്റെ കോപത്തിന്റെ നേരെ കോപിച്ച് അതിനെ നശിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ല? കോപം നിമിത്തം ഒരുവൻ മറെറാരുവനെ കൊലപ്പെടുത്തുന്നു. അപ്പോൾ താനും ചാകേണ്ടിവരുന്നു. അപ്പോൾ തന്നെ നശിപ്പിച്ചത് തന്റെ കോപമല്ലേ? ആ മഹാശത്രുവായ കോപത്തിനെയല്ലെ നശിപ്പിക്കേണ്ടത്? ക്രോധമോ വ്യസനമോ മററു വല്ല മനോവികാരങ്ങളോ വർദ്ധിക്കുവാൻ മതിയായ കാരണം നേരിട്ടാലും മനോവികാരം വർദ്ധിപ്പിക്കാതെയിരിപ്പാൻ നാം പരിശീലിക്കണം. ഒരു വേഷക്കാരൻ വേഷംകെട്ടി കളിക്കുമ്പോൾ പ്രേമവും ശോകവും ക്രോധവുമെല്ലാം അഭിനയിക്കാറുണ്ട്. എങ്കിലും അപ്പോൾ അതൊന്നും വാസ്തവത്തിൽ അവനില്ല. അപ്രകാരംതന്നെ ഈ സംസാരനാടകശാലയിൽ കാര്യം നടത്താൻ വേണ്ടി കോപതാപാദികൾ കാട്ടിക്കൂട്ടുമ്പോൾ നമുക്ക് ആന്തരവികാരം ഉളവാകരുത്. മനസ്സ് എപ്പോഴും പ്രസന്നമായിരിക്കണം.

കോപംവരുമ്പോൾ എന്തെങ്കിലും സംസാരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ആലോചിക്കുക. എനിക്ക് ഇപ്പോൾ കോപംവന്നിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ഞാൻ വല്ലതുമൊക്കെ സംസാരിച്ചാൽ ആപത്താണ്. അധഃപതനമാണ്. ഇങ്ങനെ ആലോചനക്ക് അല്പമെങ്കിലും അനുകൂലസാഹചര്യമുണ്ടായാൽ കോപം തനിയെ ശമിച്ചുകൊള്ളും.

ഉഗ്രമായ കോപം വരുന്നു എന്നു തോന്നിയാൽ ആ സാഹചര്യത്തിൽനിന്ന് അകന്നുനിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. പ്രക്ഷുബ്ധമായ മനസ്സ് പ്രശാന്തമാകുന്നതു വരെ നാം മററൊരിടത്തേയ്ക്ക് മാറിനിൽക്കണം.

ഒരാൾ തെററിദ്ധാരണയുടെ പേരിൽ നമ്മോട് വളരെ ക്ഷോഭിച്ച് സംസാരിക്കുകയാണെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ടാണയാൾ ഇത്രമാത്രം കോപത്തോടെ സംസാരിച്ചതും പെരുമാറിയതും എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ മനസ്സാന്നിദ്ധ്യത്തോടുകൂടെ പരിശ്രമിക്കുക അല്ലാതെ നിങ്ങളും അയാളോടു കോപിച്ചാൽ അപകടമായി. ശാന്തനായി വർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഒടുവിൽ തികച്ചും അഭിനന്ദിക്കപ്പെടുന്നതാണ്.

മററൊരാൾ നിന്ദിച്ചാൽ തന്നെ കോപിക്കാനെന്തിരിക്കുന്നു? നീ ഊണുകഴിച്ച് സുഖമായുറങ്ങുമ്പോൾ പട്ടിണികിടന്ന് മയങ്ങി മരിക്കാൻ കിടക്കുന്നു. എന്നു മററുള്ളവർ പറഞ്ഞാൽ വിശപ്പുവന്നു നിന്നെ ബാധിക്കുമോ?ഇല്ല. പട്ടിണികിടക്കുമ്പോൾ സുഖമായി ഊണുകഴിച്ച് കിടന്നുറങ്ങുന്നു എന്ന് മററുള്ളവർ പറഞ്ഞാൽ വിശപ്പു ഇല്ല. പട്ടിണികിടക്കുമ്പോൾ സുഖമായി ഊണുകഴിച്ച് കിടന്നുറങ്ങുന്നു എന്ന് മററുള്ളവർ പറഞ്ഞാൽ വിശപ്പുമാറുമോ? അതും ഇല്ല, അപ്പോൾ മററുള്ളവരുടെ നിന്ദയിൽ ഒരു ഹാനിയുമില്ല. അവരോട് കോപി

യേണ്ട കാര്യവുമില്ല. കോപം വരുകയാണെങ്കിൽ മനസ്സ് നന്നായിട്ടില്ലെന്നു കരുതി മനസ്സിനെ നന്നാക്കാൻ ശ്രമിക്കയാണ് വേണ്ടത്. അനിയന്ത്രിതമായ കോപ സ്വഭാവം അശക്തന്റെ ലക്ഷണമാണെന്ന് വിസ്മരിച്ചുകൂടാ.

കല്യാണം കഴിഞ്ഞ നവദമ്പതികൾ പലരും അനുഗ്രഹത്തിന് ആശ്രമം സന്ദർശിക്കാറുണ്ട്. അവർക്ക് എന്തു വിശേഷസാധനമാണ് നൽകാനുള്ളത് ആശ്രമത്തിൽ? അഥവാ എന്തെങ്കിലും നൽകിയാൽ തന്നെ അതെത്രകാലം പുതുമ നശിക്കാതെ നിൽക്കും. പുതുമ നശിക്കാത്ത ഒരുപഹാരം നാം പല ദമ്പതിമാർക്കും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. എന്താണെന്നോ? രണ്ടു കാർഡ് എടുക്കും, അതിൽ രണ്ടിലും കരയരുത്, കോപിക്കരുത്" എന്നും "സന്തോഷമായിരിക്കുക" എന്നും എഴുതിക്കൊടുക്കും. ഈ ഉപഹാരത്തിന്റെ വില തൽക്കാലം അവർക്കു മനസ്സിലാകുന്നില്ല. കാലക്രമേണ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ ഒരു രക്ഷാകവചമായിത്തീരുന്നു ആ കാർഡുകൾ. ഭാര്യ കരയുമ്പോൾ ഭർത്താവ് ഈ കാർഡ് എടുത്തുകാണിക്കും. പെട്ടെന്ന് കരച്ചിൽ മാറുന്നു. ഇരുവരും ചിരിക്കുന്നു, സന്തോഷിക്കുന്നു. ഭർത്താവ് കോപിക്കുമ്പോൾ ഭാര്യ ഈ കാർഡ് എടുത്തുകാണിക്കുന്നു. ഉടനെ ഭർത്താവിന്റെ കോപം ശമിക്കുന്നു. ഇരുവരും കൂടുതൽ സന്തോഷത്തോടെ പെരുമാറുന്നു. കോപം അതോടെ ശമിക്കുന്നു. കോപം ശത്രുവാണ്, യമനാണ്. അതിനെ ആരംഭത്തിൽ തന്നെ അമർത്തണം.

നാം എന്തിന് ജീവിക്കണം ?

പലരും എഴുതി ചോദിക്കാറുണ്ട്. വെറുതെ നമ്മൾ എന്തിന് ഇങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നു എന്ന്. ഈ ചോദ്യത്തിന് അത്ര പെട്ടെന്ന് ഒറ്റവാക്കിൽ ഒരുത്തരം പറയാൻ പറ്റുമോ? ഇല്ലെന്നാണ് തോന്നുന്നത്. ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ ഉത്തരം പറയാനുണ്ടാവും. "ഞാൻ എന്റെ ഭാര്യാപുത്രാദികൾക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നു അവർക്ക് ഞാനല്ലാതെ ആശ്രയം ആരുണ്ട്?" എന്നു ചിലർ പറയും. വേറെ ചിലരുടെ ഉത്തരം. "മാതാപിതാക്കന്മാർക്ക് വയസ്സായി. നമ്മളെ വളർത്തി പഠിപ്പിച്ച് ഈ നിലയിലാക്കിയത് അവരാണ്. വയസ്സുകാലത്ത് അവരെ നോക്കേണ്ടത് മകന്റെ കടമയല്ലെ"? മദർ തെരേസയെപ്പോലെ മനോവികാസമുള്ളവർ പറയും, അഗതികളെ രക്ഷിക്കാൻ, സമൂഹത്തെ സേവിക്കാൻ ഗാന്ധിജിയെപ്പോലുള്ളവരാകട്ടെ "രാഷ്ട്രീയ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് രാഷ്ട്രനന്മയ്ക്ക്" ϙന്നായിരിക്കും ഉത്തരം പറയുക. പക്ഷെ ആരും തന്നെ ഞാൻ എനിക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നു എന്നു പറയുന്നില്ല. എല്ലാം മറ്റുള്ളവർക്ക് - മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി മാത്രം. എന്നാൽ യഥാർത്ഥം അതാണോ?

ഭാര്യ മക്കൾക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞ ഒരു ഹെഡ്മാസ്റ്റർ ഈയിടെ ഇങ്ങനെ എഴുതി. "ഞാൻ വളർത്തി പഠിപ്പിച്ച് ഉന്നതമായ ബിരുദവും ഉദ്യോഗവും നേടിയ എന്റെ മൂത്തമകൻ ജാതിയിൽ താണ ഒരു പെണ്ണിനെ എന്റെ അഭിപ്രായത്തിനും ആഗ്രഹത്തിനും വിപരീതമായി വിവാഹം കഴിച്ചിരിക്കുന്നു. എല്ലാവിധ പ്രതീക്ഷകളേയും തകർത്തുകൊണ്ട്. ഇതെന്റെ അഭിമാനത്തേയും ആകെ തകർത്തുകളഞ്ഞു. എനിക്ക് പുറത്തിറങ്ങി നടക്കാൻ കൂടി തരമില്ലാതായി.

എനിക്ക് ഇനി ജീവിക്കണമെന്നില്ല" എന്ന്. മക്കൾക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞയാൾക്ക് ഇപ്പോൾ ജീവിക്കണമെന്നില്ലപോൽ ! ഭാര്യക്ക് വേണ്ടി ജീവിക്കുന്നു എന്നു പറയുന്ന ആൾ ഭാര്യ മരിച്ച ഉടനെതന്നെ പുനർവിവാഹം നടത്തുന്നു !. മറ്റൊരു ഭാര്യക്കുവേണ്ടി എന്നതാവാം അയാളെ സംബന്ധിച്ച് ശരി ! ആലപ്പുഴനിന്ന് ഉന്നതകുലജാതനായ ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ ഇങ്ങനെ എഴുതി. "ഞാൻ സ്ഥലത്തെ ധനാഢ്യനായ ഒരാളിന്റെ ഏകമകനാണ്. പ്രശസ്തമായ ഒരു കോളേജിൽ ഉന്നത ബിരുദമെടുക്കാൻ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ പറമ്പിൽ പാർക്കുന്ന ഒരു പാവപ്പെട്ട പെണ്ണിനെ ഞാൻ പ്രേമിച്ചു. അച്ഛനമ്മമാരുടേയും ബന്ധുജനങ്ങ ളുടേയും ആഗ്രഹത്തിനെ മറികടന്ന് അവളെ കല്ല്യാണം കഴിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. അപ്പോഴാണറിയുന്നത് അവൾക്ക് മറ്റൊരു കൂലിപ്പണിക്കാരനുമായി കൂടുതൽ അടുപ്പമാണെന്ന്. ഇത് എന്റെ മനസ്സിൽ വല്ലാത്ത വിഷമം ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നു. ആത്മഹത്യയെപ്പറ്റിയാണ് ഞാനിപ്പോൾ ചിന്തിക്കുന്നത്. എനിക്ക് വേറെ രക്ഷാമാർഗ്ഗം എന്തുണ്ട്" ? ഈ കത്തെഴുതിയ ആൾ ആർക്കുവേണ്ടിയാണ് ജീവിച്ചത്.

"നിങ്ങൾ ജീവിക്കുന്നത് എന്തിനാണ്" എന്ന ചോദ്യം ലോകസഞ്ചാരത്തിൽ പലരോടും ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ടൈംസിന്റെ പത്രാധിപർ ചോദിച്ചുവത്രെ. റഷ്യക്കാരോടു ചോദിച്ചതിൽ മൂന്നു ഭിന്ന ഉത്തരങ്ങളാണത്രെ കിട്ടിയത്. "ശാസ്ത്ര പുരോഗതിക്കു വേണ്ടിയാണ് ഞങ്ങൾ ജീവിക്കുന്നത്." എന്നതാണത്രെ ഒരു പ്രൊഫസറുടെ ഉത്തരം. "കമ്മ്യൂണിസത്തിന്റെ വിജയത്തിന്" എന്നതായിരുന്നു മറ്റൊരാളുടെ ഉത്തരം. ഒരു സോവിയറ്റ് കർഷകന്റെ ഉത്തരം "സമാധാനത്തിനുവേണ്ടി എന്നും." അമേരിക്കൻ യുണൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റിൽ ഒരു നീഗ്രോ

ഗ്രന്ഥകാരൻ "പണത്തിനും വിനോദത്തിനും വേണ്ടി" എന്നുത്തരം പറഞ്ഞു. കാറും, റേഡിയോവും, ടി.വി. സെറ്റും ഉണ്ടെങ്കിൽതന്നെ ജീവിതത്തിൽ സംതൃപ്തിയുണ്ടത്രെ ഒരു അമേരിക്കക്കാരന്. സാമൂഹിക ജീവിതത്തിൽ സുരക്ഷിതത്വമാണ് ഒരു ബ്രിട്ടീഷുകാരന്റെ ജീവിതോദ്ദേശം. തങ്ങളെക്കൊണ്ട് തങ്ങളുടെ സന്താനങ്ങൾ നന്നായി ജീവിക്കണം എന്നതായിരുന്നു ഒരു ദക്ഷിണേന്ത്യക്കാരന്റെ ജീവിതോദ്ദേശം. ഭാര്യ, കുടുംബം, വീട്, സ്വത്ത്, കാറ്, സ്ഥാനം, മാനം ഇവയെല്ലാം മനുഷ്യനെ ജീവിതം തുടരുന്നതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. എല്ലാ ജീവികളും ജീവിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നു. ചിലർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നില്ലേ. ഉണ്ട്. ധാരാളം ഉണ്ട്. പെട്ടെന്നുണ്ടായ കടുത്ത നിരാശയിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ ആലോചനശൂന്യതകൊണ്ട്. ആലോചിച്ചാൽ അതു ചെയ്യില്ല. എല്ലാവരും ജീവിക്കാനെ ആഗ്രഹിക്കൂ. കാരണം, ജീവിതത്തിന് പ്രകൃത്യാ ഒരു ലക്ഷണമുണ്ട്. സ്വന്തക്കാർ മുഴുവൻ മരിച്ചിട്ടും, ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടും കയ്യും, കാലും മുറിഞ്ഞിട്ടും പിന്നെയും ജീവിക്കാനാണ് മിക്കവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. മനസ്സ് അയാളോട് മധുരമായി മന്ത്രിക്കുന്നു."നീ നിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സുധീരം സുഖമായി മുന്നോട്ടു പോകു-" ആ ആനന്ദമന്ത്രമാണ് ആരെയും ജീവിക്കാൻ ശക്തരാക്കുന്നത്. അതിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദുവോ മനസ്സും മനസ്സിന്റെ സുസ്ഥിതിയിൽ ആർക്കും സുദൃഢം മുന്നോട്ടു പോകാം. തനിക്കെന്നപോലെ അന്യനും ഈ ആനന്ദം വേണമെന്നും ഒരിക്കലും ദുഃഖം വരരുതെന്നും അഹിംസാ ധർമ്മത്തിലൂടെ ജീവിതം നയിക്കണമെന്ന് വിചാരിക്കുന്നവരും ഉണ്ട്. അവരുടെ ജീവിതമത്രേ ശ്രേഷ്ഠം. ഒരു സംഘടിത മതത്തിന്റെ ലേബൽ കൂടാതെ തന്നെ സത്യവും, ദയയും, സ്നേഹവും മുറുകെ പിടിച്ച് തനിക്കും അന്യനും ആനന്ദപ്രദമായി ഈ ലോക ജീവിതം

നമുക്ക് നയിച്ചു കൂടെ ? പരസ്പരം കലഹിച്ച് ജീവികൾക്ക് ദുഃഖമുണ്ടാക്കു ന്നതെന്തിനാണ് ? ഒരേകലോക സാഹോദര്യ മാണ് നാം സാധിക്കേണ്ടത്. ഒന്നായാലെ നന്നാകു. സുഖവും ക്ഷേമവും കൈവരൂ.

സാമൂഹ്യ ജീവിയായ മനുഷ്യനു തന്നോടെന്ന പോലെ സമൂഹത്തോടുമുണ്ട് കടപ്പാടുകൾ. സാമൂഹ്യ ജീവിയായ മനുഷ്യൻ സങ്കൽപത്തിന്റെ മാദകാനുഭൂതികളിൽ നിന്ന് യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റേതായ, ശാസ്ത്രീയ ബോധത്തിന്റേതായ പാതയിലൂടെ മുന്നോട്ടുപോകയാണ്. സമൂഹത്തോടും തന്നോടുതന്നെയുള്ള ബന്ധത്തിന് അന്നത്തേതിൽ നിന്ന് ഇന്ന് മൗലികമായി വിത്യാസം വന്നിട്ടുണ്ട്. സാമൂഹ്യ ക്ഷേമമാണ് ഇന്ന് പ്രധാനം. തന്നോടു തന്നെയുള്ള ബന്ധത്തിൽ മനുഷ്യൻ ഇന്ന് പുനരാലോചന നടത്തിയേ തീരൂ. ഹിംസയും ചൂഷണവും തട്ടിതെറുപ്പിച്ച് സദ്ധർമ്മ കർമ്മനിരതനായി മുന്നോട്ടു പോകണം.

മനുഷ്യ ജീവിതം ഇന്ന് വീർപ്പുമുട്ടുകയാണ്. ഈറ്റു നോവനുഭവിക്കുന്ന മട്ടിലാണുള്ളത്. എല്ലാവരും ആഗ്രഹി ക്കുന്ന നല്ല ജീവിതം സുഖജീവിതമാണ്, സന്തുഷ്ടരായാലെ മനുഷ്യർ നല്ലവരായിത്തീരൂ. ജീവിതസുഖം സഹിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ഏതു ദുഷ്ക്കർമ്മത്തിനും അവർ തയ്യാറാവുന്നു. നക്സലൈറ്റുകളെ രാഷ്ട്രീയം കൊണ്ടു തന്നെ നേരിടണ മെന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. നക്സലൈറ്റുകൾ ആരാണ്, മനുഷ്യർ തന്നെ, അവർക്ക് അവരുടെ ചുറ്റുപാടുള്ളവർക്കും സുഖമില്ല. സന്തുഷ്ടിയില്ല. അവർക്ക് സുഖവും സന്തുഷ്ടിയും നൽകാൻ കഴിയുമോ? എന്നാൽ അവർ നല്ലവരാകും. അവർക്ക് ഒരു സുഖജീവിതം വേണം അല്ലെങ്കിൽ നല്ല ജീവിതത്തിന് ജീവിതാനന്ദം വേണം. അതൊരു സാംസ്കാരിക വിപ്ലവം

കൊണ്ടേ സാധിക്കു. മനസ്സിന് ഒരു സമുന്നത നിലവാരം. പണമുള്ളവർ കേമൻ, ഇല്ലാത്തവൻ മോശക്കാരൻ എന്നാരും കരുതരുത്. പണത്തേക്കാൾ വലുത് ഗുണമാണ്. ആ മനോഗുണമാണ് ജീവിത വിജയത്തിന് ആർക്കും ആവശ്യം. എത്ര കണ്ട് മനസ്സ് നന്നാവുന്നുവോ അത്രകണ്ട് സുഖം ഉണ്ട്. ഇത് സന്യാസമോ ഭജനമോ കാവി വസ്ത്രധാരണമോ അല്ല. സാധാരണക്കാർക്കുപോലും പരിശീലനത്തിലൂടെ സ്വന്തം മനസ്സിന് ശാന്തി നേടാവുന്നതാണ്. നിരന്തര പരിശീലനം വേണം.

സുഖം സുഖം

പുകവലി, പൊടിവലി, റേഡിയോ, സിനിമ, ടെലിവിഷൻ തുടങ്ങി എത്ര എത്ര സുഖസാധനസാമഗ്രികളാണ് മനുഷ്യന്റെ മുമ്പിലുള്ളത് ! ആനന്ദത്തിനും, സന്തോഷത്തിനും. ഇതിനുപുറമേ ലഹരിക്കുള്ള ഉഗ്രൻ സാധനങ്ങളും !! എന്നിട്ടും മനുഷ്യന് സുഖം മതിയാവുന്നില്ല; ഉന്മേഷം ഉണ്ടാവുന്നില്ല. ശാരീരികമായും മാനസികമായും തളർച്ചതന്നെ.

ആനന്ദമെന്നത് മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥതയാണ്

ദരിദ്രന് ധനം സുഖമാണ്. വിശപ്പുള്ളവനോ ഭക്ഷണമാണ് സുഖം. വെയിലത്ത് യാത്രചെയ്യുന്നവനോ തണലാണ് സുഖം. ഇതാണോ ആനന്ദം ? അല്ല, ഇതെല്ലാം മനസ്സിന്റെ തൽക്കാല സുഖങ്ങൾ മാത്രം. ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും മനസ്സിന്റെ ആനന്ദവുമാണ് യഥാർത്ഥ സുഖം. ബാഹ്യമായ സുഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കുമ്പോഴും മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാണെങ്കിൽ നമുക്ക് സുഖമില്ല. അപ്പോൾ ആനന്ദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം

മനസ്സാണെന്നു വരുന്നു. ഭോഗങ്ങളുടെ പിന്നാലെ പാഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാണെന്ന് കരുതണം. പുതിയതായി വല്ലതും നമുക്ക് ലഭിക്കുമ്പോൾ ആ പുതിയതിൽ സുഖം തോന്നുന്നു. സുഖത്തിന്റെ ഒളിച്ചുകളി പലവിധ മാണല്ലോ. ഇരിക്കുന്നതിൽ, നടക്കുന്നതിൽ, കിടക്കുന്നതിൽ, കുളിക്കുന്നതിൽ, കുടിക്കുന്നതിൽ, വാക്കിൽ, പ്രണയത്തിൽ - ഏതെല്ലാം രംഗങ്ങളിൽ അതു പരന്നു കിടക്കുന്നു ! നമ്മുടെ ചിന്തകൾ ശുദ്ധവും അശുദ്ധവുമാവാം. മോഹങ്ങൾ നല്ലതും ചീത്തയുമാവാം; അവ സാധിച്ചാൽ സുഖം നഷ്ടപ്പെട്ടാലൊ — വിഡ്ഢി കരയുകതന്നെ ! എല്ലാവിധ സുഖങ്ങളും മനസ്സിന്റെ ശ്രേഷ്ഠമായ സുഖത്തിൽ ചേർന്നു ലയിക്കും. അതിനു പരിശീലനം വേണം.

മനസ്സിന് എങ്ങിനെ സ്വാസ്ഥ്യം നേടാം

മനസ്സ് ചലനപ്രകൃതിയാണെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാമല്ലോ. അതെപ്പോഴും ഓരോന്ന് ചിന്തിച്ച് പലവഴിക്കും പാഞ്ഞു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് എല്ലാവർക്കും അനുഭവമാണു താനും. മനസ്സിനെ ഒരു കുരങ്ങനോടാണ് ജ്ഞാനികൾ ഉപമിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ഒരു കുരങ്ങച്ഛനുണ്ടായിരുന്നു. അവൻ മറ്റെല്ലാ കുരങ്ങ ന്മാരെയും പോലെ ചപലനായിരുന്നു. അതു പോരാഞ്ഞിട്ട് അവന് ധാരാളം മദ്യം കൊടുത്തു. അതുകൊണ്ടവൻ കൂടുതൽ ചപലനായി. ഉടനെ അവനെ ഒരു തേളും കുത്തി. അതുകൊണ്ട് അവന്റെ അവസ്ഥ കൂടുതൽ കഷ്ടമായി. എന്നിട്ടും അവനെ കൂടുതൽ കഷ്ടത്തിൽ ചാടിക്കാൻ ഒരു പിശാചും പിടികൂടി യത്രെ. ആ കുരങ്ങൻ കാണിക്കുന്ന ചാപല്യം പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുവാൻ പറ്റുമോ? മനുഷ്യന്റെ മനസ്സും ഒരു

കുരങ്ങനെപ്പോലെയാകുന്നു. കുരങ്ങൻ സ്വഭാവേന മരത്തിന്റെ ശാഖകൾതോറും ഓടിച്ചാടി നടക്കുന്ന ജാതിയാകുന്നു. സംസാരമാകുന്ന മഹാവൃക്ഷത്തിന്റെ വിഷയശാഖകൾ തോറും ഓടിച്ചാടി കളിക്കുന്ന ചപല പ്രകൃതിയായ മനകുരങ്ങൻ രാഗമാകുന്ന മദ്യംകൊടുത്ത് മനസ്സിന്റെ ചാപല്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. രോഗം കൊണ്ടു ചാപല്യം വർദ്ധിച്ച മനസ്സിന് ദേഷ്യമാകുന്ന തേളിന്റെ കുത്തുകൂടി ആയാലോ ? അവസാനം ക്രോധമാകുന്ന പിശാചും അവനെ പിടികൂടിയാൽ ആ മനോമർക്കടന് സ്വൈര്യമുണ്ടോ, സ്വസ്ഥതയുണ്ടോ, സുഖമുണ്ടോ ? സദാനേരവും അലഞ്ഞുവലഞ്ഞു ദുഃഖിപ്പാനല്ലയോ അവകാശം ? അതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിനേയും മനസ്സിനെയും അലയിച്ച് ക്ഷീണിച്ച് ദുഃഖിച്ച് കൂടുതൽ അസ്വസ്ഥനാക്കാതെ, ഒതുക്കേണ്ട മനസ്സിനെ ഓടിക്കാതെ, ഓടുന്ന മനസ്സിനെ ഒതുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. മനസ്വസ്ഥതയാണ് ആനന്ദം. ആദ്യം ഈ യാഥാർത്ഥ്യം മനസ്സിലാക്കുക. പിന്നീട് അത് നിത്യ ജീവിതത്തിൽ അൽപ്പാൽപ്പമായി പരിശീലിച്ച് മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമായ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരിക. അതാണ് വേണ്ടത്, അങ്ങുമിങ്ങും കടിച്ചും തുപ്പിയും നടക്കുന്നവർക്ക് ഒന്നും ലഭിക്കയില്ല. ഉത്സാഹത്തിന് സ്ഥിരതയുണ്ടായാലേ ഉദ്യമം ഫലിക്കയുള്ളു. നിങ്ങൾ ഉദ്ദേശിച്ച ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തുക തന്നെ വേണം.

എത്തേണ്ട സ്ഥാനം

എല്ലാവർക്കും വേണ്ടതും എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നതും സുഖം ആണ്. എന്താണീ സുഖം. മനസ്സിന്റെ സംതൃപ്തിയല്ലാതെ, മനസ്സിനെ എങ്ങനെ തൃപ്തമാക്കും. അതിനെ അങ്ങനെ മേയാൻ അഴിച്ചുവിടാൻ പറ്റുമോ? ആരാന്റെ

വസ്തുവകകൾ നശിപ്പിച്ചാലോ? ആശിച്ചതൊക്കെ കൊടുത്ത് അതിനെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ പറ്റുമോ ? പെട്രോൾ ഒഴിച്ച് തീ കെടുത്താൻ പറ്റുമെങ്കിൽ മാത്രമെ മോഹങ്ങളൊക്കെ സാധിപ്പിച്ചുകൊടുത്ത് മോഹത്തെ ഇല്ലാതാക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളു ! ബീഡി വലിക്കുന്നവരോട് "ബീഡി വേണോ" എന്നു ചോദിച്ചാൽ വേണമെന്നു തന്നെ പറയും. ബീഡി വലിക്കാത്തവനാകട്ടെ ബീഡി വേണ്ടെന്നു പറയും. അപ്പോൾ അനുഭവിച്ച് തൃപ്തിപ്പെടുക എന്ന അവസ്ഥ ആർക്കും തന്നെ ഇല്ല എന്ന് അൽപ്പമൊന്നു ചിന്തിച്ചാൽ ആർക്കും തന്നെ മനസ്സിലാകും. ആശയെ നിയന്ത്രിക്കയെ നിവൃത്തിയുള്ളു. ആശ ദുഃഖവും വൈരാഗ്യവും പരമസുഖവുമാകുന്നു. ആശകളൊന്നും ഇല്ലാതെ എല്ലാറ്റിൽ നിന്നും അകന്നുമാറി നിത്യം ജപിച്ച് കഴിയണമെന്നല്ല പറയുന്നത്. മാനസിക സംതൃപ്തിയാണ് ഇവിടെ വൈരാഗ്യം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇന്നത്തെ പരിഷ്കൃതമായ ചുറ്റുപാടിൽ പുതിയ പുതിയ സുഖഭോഗവസ്തുക്കൾ വളരെയധികം ഇറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അതൊന്നും തിരിഞ്ഞു നോക്കാതെ മുന്നോട്ടു പോകാൻ കഴിയുമോ ? ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും വിദ്യാഭ്യാസവും ചികിത്സയും വിശ്രമവുമൊക്കെ ദേഹസുഖത്തിന് അനിവാര്യമെങ്കിൽ സത്യവും ധർമ്മവും സ്നേഹവും സാഹോദര്യവും സമഭാവനയും ജീവകാരുണ്യവും ആലോചനയും ജ്ഞാനവും പൗരുഷവും മനസ്വസ്ഥതയും മനസ്സുഖത്തിന് കൂടിയേ കഴിയൂ. സാമ്പത്തിക നില മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ജനകീയ സർക്കാരിന് കഴിഞ്ഞേക്കും. പക്ഷെ മനുഷ്യ മനസ്സിനെ നന്നാക്കാൻ സർക്കാരിന് കഴിയുമോ ? ഇല്ല. അതിനുള്ള പ്രവർത്തനം ഓരോരുത്തരും സ്വയം ചെയ്തേ മതിയാവൂ. ആഗ്രഹിച്ചാൽ പോരാ, പരിശ്രമിക്കണം.

അവരവരുടെ മനസ്സ് തന്നെയാണ് സുഖത്തിന്റെ ഉത്ഭവ സ്ഥാനം. ആനന്ദം അവരവരുടെ ഉള്ളിലിരിക്കുമ്പോൾ ജനങ്ങൾ അതിനെ അന്വേഷിച്ച് എവിടെയല്ലാമോ അലഞ്ഞുതിരിയുന്നു; ദുഃഖിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യഥാർത്ഥമായ ആനന്ദം കണ്ടെത്തിയവരും അതിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യം ജനങ്ങളെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുന്നവരും യഥാർത്ഥ്യം പറഞ്ഞാൽ അത് മനസ്സിലാക്കുന്നവരും ദുർലഭമത്രെ. ഈ വിഷയത്തെപ്പറ്റി യമുനാതീരത്തുവെച്ച് മൈത്രേയി എന്ന ഗോപി ശ്രീകൃഷ്ണ നോടു ചോദിച്ചുപോൽ. അപ്പോൾ ശ്രീകൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞു. ഒരു കുഞ്ഞ് നിലവിളിക്കുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുക. ആ കുഞ്ഞിന് സ്വന്തം ആഗ്രഹങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരെ ഗ്രഹിപ്പിക്കാൻ ശേഷിയി ല്ലല്ലോ. അതു കരയുകമാത്രം ചെയ്യുന്നു. പല സാന്ത്വനങ്ങളും മാതാവ് പറഞ്ഞുനോക്കുന്നു. എന്നിട്ടും നിലവിളി മാറുന്നില്ല. ഉടനെ അമ്മ ആ കുഞ്ഞിന് ഒരു കളിക്കോപ്പ് കൊടുക്കുന്നു. കുട്ടി അൽപ്പം സന്തോഷത്തോടെ അതു തിരിച്ചും മറിച്ചും കുറച്ചുനേരം സൂക്ഷിച്ചു നോക്കും. അൽപ്പ നിമിഷത്തിനുള്ളിൽ അതിനെ ദൂരെ എറിയുകയും വീണ്ടും നിലവിളി തുടരുകയും ചെയ്യും. അമ്മ ഉടനെ ഒരു പഴം എടുത്ത് കുട്ടിക്ക് കൊടുക്കുന്നു. അതിന്റെ ഒരംശം കടിച്ചു തിന്നിട്ട് കുട്ടി അതിനെയും ദൂരെ എറിഞ്ഞിട്ട് വീണ്ടും കരയുന്നു. മാതാവ് പല സാധനങ്ങളും മാറി മാറി കൊടുത്തു നോക്കും. ഓരോ സാധനത്തിനും അൽപ്പാൽപ്പം ആശ്വാസം ഉണ്ടാക്കാനേ കഴിയുന്നുള്ളു. മനുഷ്യ മനസ്സിന്റെ സ്ഥിതിയും ഇതു തന്നെയാണ്. മനുഷ്യൻ മനഃസുഖം അന്വേഷിച്ച് അങ്ങുമിങ്ങും പാഞ്ഞു നടക്കുന്നു. അത്യാൽപ്പമായ സുഖം കിട്ടുന്നതുകൊണ്ട് മനുഷ്യമനസ്സ് സംതൃപ്തമാകുന്നില്ല. മുൻപറഞ്ഞ കഥയിലെ കുട്ടിയെപ്പോലെ നാം പരിഭ്രമിക്കയാണ്. നിത്യസുഖലബ്ധികൊണ്ടു മാത്രമെ

പരിപൂർണ്ണ തൃപ്തിവരികയുള്ളു. പക്ഷെ ഉദ്ദിഷ്ട പ്രാപ്തിക്കുള്ള മാർഗ്ഗം അറിയാൻ പാടില്ലായിരിക്കും.

"മൈത്രേയി, നീ നിന്റെ കാര്യം തന്നെ ഒന്നാലോചിച്ചു നോക്കൂ. ഒരിക്കൽ നീ ഈ യമുനാ തീരത്തു വെച്ചു തന്നെ ആഭരണങ്ങൾക്കായി അഭ്യർത്ഥിച്ചുവല്ലോ. അന്നു ഞാനതു സാധിച്ചു തന്നു. എന്നിട്ടോ ? കുറെ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ നീ അതു തിരസ്കരിച്ചു. നിന്റെ മനസ്സ് മറ്റെന്തിലേയ്ക്കോ മാറി. ഞാൻ എല്ലാം സാധിച്ചു തരാൻ തയ്യാറായി. പക്ഷേ പ്രയോജനമുണ്ടായില്ല ; നിന്റെ ആഗ്രഹം സുഖാനുഭൂതിയാണ്. സർവ്വജനങ്ങളും സുഖാന്വേഷകരാണെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല. എല്ലാ വിഷയങ്ങളുടേയും സുഖം അൽപ്പം സുഖം മാത്രം. മനസ്സ് ഏകാഗ്രതയിലൂടെ സ്വസ്ഥത പ്രാപിക്കണം. യഥാർത്ഥ സുഖം അവിടെയാണ് "

ഈ കഥയിൽ നിന്ന് യഥാർത്ഥസുഖം മനഃസ്വസ്ഥതയിലാണെന്ന് തെളിയുന്നുവല്ലോ.

മണ്ണിലാണ് സ്വർണ്ണ ഖനിയുള്ളത്. അതാരും അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല. കോലാറിൽ സ്വർണ്ണഖനി കണ്ടുപിടിച്ചതോടെ അതെല്ലാവർക്കും മനസ്സിലായി. മനസ്സിലാണ് ആനന്ദഖനിയുള്ളത്. അത് അധികം പേരും അറിയുന്നില്ല. മഹാനദിയുടെ വക്കത്തിരുന്ന് ദാഹിക്കുന്നുവല്ലോ എന്നു നിലവിളിക്കുന്നു ! ആഹാരത്തിന്റെ അടുത്തിരുന്ന് വിശന്നുവലയുന്നു! വെണ്ണ കയ്യിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് നെയ്യന്വേഷിച്ചു വലയുന്നു ! എന്നിട്ടും നാം അതിനെ കാണുന്നില്ല. നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്ന യഥാർത്ഥസുഖം നിങ്ങളിൽ തന്നെയുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥതയിലാണ് അത് കുടികൊള്ളുന്നത്.

സുഖത്തിന്റെ ഉത്ഭവസ്ഥാനം

പാലക്കാട്ടുനിന്ന് ഒരുയർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥൻ എഴുതുന്നു. "സ്വാമിജി, സമാധാനവും സന്തോഷവും തീരെ നഷ്ടപ്പെട്ട വനാണ് ഞാൻ. നല്ല ഉദ്യോഗവും ശമ്പളവും പദവിയും എനിക്കുണ്ട്. എന്റെ ഏക മകന്റെ അകാലചരമത്തോടെ എന്റെ എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടു. എന്റെ ജീവിത സമ്പാദ്യം മുഴുവൻ അവന്റെ പഠിപ്പിനു വേണ്ടി ചിലവാക്കി. അവൻ പഠിപ്പു പൂർത്തിയാക്കി ബിരുദവും എടുത്തു. അതുവരെ മാത്രമെ എനിക്ക് കാണാൻ ഭാഗ്യമുണ്ടായുള്ളു. ഒരു ദിവസത്തെ പനി, പിറ്റേ ദിവസം രാവിലെ എന്റെ മകൻ ഞങ്ങളോട് എന്നന്നേ യ്ക്കുമായി യാത്ര പറഞ്ഞു. മരണത്തിൽ ഖേദിക്കാനില്ല. വസ്ത്രം മാറുന്നതുപോലെയാണ് മരണമെന്ന വാസ്തവം ചിന്തിച്ചാലറിയാം. പക്ഷെ എങ്ങിനെ ചിന്തിച്ചിട്ടും മനസ്സിന് യാതൊരു സമാധാനവും സന്തോഷവും ലഭിക്കുന്നില്ല. സ്വാമിജി, ഞാനെന്തുവേണം ? എന്റെ മനസ്സിന് ശാന്തി ലഭിക്കണം", ഈ കത്തെഴുതിയ വ്യക്തിക്ക് അറിവുണ്ട്, കഴിവുണ്ട്. മാനസികമായ ശക്തിയും ശാന്തിയും ഇല്ല. യഥാർത്ഥസുഖം എവിടെയാണിരിക്കുന്നതെന്നും അതെങ്ങനെ നേടാമെന്നും അദ്ദേഹത്തിന് മനസ്സിലായിട്ടില്ലെന്ന് തോന്നുന്നു. അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. വേണ്ടപ്പെട്ടവരുടെ പെട്ടെന്നുള്ള മരണം എത്രയോ പേരെ വേദനിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മകൻ മരിച്ചിട്ടും മകനെക്കുറിച്ചുള്ള വേദന ആ പിതാവിനെ പിന്തുടരുകയാണ്. ഈ പിതാവിന്റെ ജീവിതകഥ തന്നെ നമുക്ക് ഒന്നു ചിന്തിക്കാം. അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു കുഞ്ഞു ജനിച്ചു. അച്ഛന്റെ സന്തോഷം എത്രമാത്ര മായിരിക്കും. ഒരാൺകുഞ്ഞിന്റെ മുഖം ആദ്യമായി കാണു മ്പോൾ അതും തന്റെ സ്വരൂപത്തിൽ ! അവൻ പിച്ചവെച്ചു

നടക്കുമ്പോഴും കൊഞ്ചി കൊഞ്ചി സംസാരിക്കുമ്പോഴും അതു കാണാനും കേൾക്കാനും എന്തൊരു കൗതുകമായിരിക്കും ആ അച്ഛന്, അവൻ പുസ്തക സഞ്ചിയു മായി സ്കൂളിലേക്ക് പോകുന്നതും അക്ഷരങ്ങൾ പഠിച്ച് വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി വരുന്നതും പിതാവിന് സന്തോഷം നൽകുന്നു. അവൻ പഠിച്ച് പരീക്ഷയിൽ ജയിച്ച് ഉന്നത ബിരുദങ്ങൾ എടുത്തു വരുമ്പോഴും എന്തെന്നില്ലാത്ത ആനന്ദം ആ പിതാവി നുണ്ടായിരുന്നു. ആ കുഞ്ഞിനും തന്റെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് പലതിലും ആനന്ദം മാറിമാറി പോയിട്ടുണ്ടാവും.അവന്റെ മരണത്തോടെ എല്ലാ ആനന്ദവും അസ്തമിച്ചു. അവനെ മരണത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കാൻ ഡോക്ടർക്കു കഴിയു മായിരുന്നെങ്കിൽ തന്റെ സർവ്വസ്വവും ആ ഡോക്ടർക്ക് നൽകുവാൻ ആ പിതാവ് തയ്യാറാകുമായിരുന്നു. പക്ഷെ ഡോക്ടർക്കു ആ പിതാവിന്റെ മകനെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. മകൻ മരിച്ചിട്ടും അച്ഛൻ ജീവിക്കുന്നു! സുഖം മകനിൽ മാത്രമായിരുന്നില്ല, മകനേക്കാൾ സുഖം നൽകുന്ന മറ്റെന്തോ ഉണ്ട്. അത് എന്തായിരിക്കാം! ആ അന്വേഷണത്തിലാണ് ആ അച്ഛൻ ഇപ്പോൾ. സുഖത്തിന്റെ ഉത്ഭവസ്ഥാനത്തേക്ക് ആ അച്ഛൻ എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. സുഖത്തിന്റെ ഉത്ഭവസ്ഥാനം അവരവരുടെ മനസ്സുതന്നെ; മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥത തന്നെ. മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമായതു കൊണ്ടല്ലേ ആ അച്ഛന് ദുഃഖം? സ്വസ്ഥമായാൽ സുഖമായി. മകനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൽ ചലനം ഉണ്ടാകുന്നു. അപ്പോൾ ദുഃഖമായി, ആ ചലിക്കുന്ന മനസ്സ് നിശ്ചലമായാൽ സുഖമായി.

മരുന്നുകൊണ്ടു മാത്രം മനോരോഗം മാറില്ല. മനസ്സിന് പ്രത്യൗഷധം മനസ്സ് മാത്രം

രാഗത്തെയാണ് രോഗത്തിന്റെ ആദിനായകനായി തന്റെ

ഗ്രന്ഥാരംഭത്തിൽ തന്നെ വാഗ്ഭടാചാര്യൻ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഔഷധാദികൾ കൊണ്ട് രോഗശമനം സാദ്ധ്യമല്ലെന്ന് കണ്ട ആ ആചാര്യൻ രാഗരോഗത്തിന് ഉപദേശിച്ചുകൊണ്ടാണ് ശരീര ചികിത്സക്ക് ഉദ്യുക്തരാകുന്നത്. ശരീര ചികിത്സ എത്രത്തോളം പരിപൂർണ്ണമാക്കി ചെയ്താലും രോഗശമനം കൂടാതെ സ്വാസ്ഥ്യം ലഭ്യമല്ലെന്ന് അദ്ദേഹം തുറന്നു സമ്മതിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. രോഗശമനത്തിന് ഒറ്റ മാർഗ്ഗമേയുള്ളു. ത്രിദോഷ സമീകരണം. ത്രിദോഷ സമീകരണത്തിന് ഒറ്റമാർഗ്ഗമേയുള്ളു. രാഗരോധം. ഇപ്രകാരം അന്യോന്യാശ്രിതങ്ങളാണ് ഇവ.

പെട്ടെന്നുള്ള ചില ദുഃഖവാർത്തകൾ നമ്മെ എത്രമാത്രം പരിക്ഷീണിതരാക്കുന്നു ! ഇതെങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു ? മാനസികമായുണ്ടാകുന്ന ഒരസ്വാസ്ഥ്യം. ഒരു വികാരവിശേഷം നമുക്ക് എത്രമാത്രം അവശതകളെയാണ് നൽകുന്നത്! ശാരീരികാദ്ധ്വാനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നഷ്ടപ്പെടുന്നതി നേക്കാൾ എത്രയോ ഇരട്ടി ഓജസ്സിനെ മനസ്സ് ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. മാത്രമല്ല ഓജസ്സ് മാനസികമായി മാത്രമെ നഷ്ടപ്പെടാൻ കഴിയുകയുള്ളു എന്നു കൂടി സിദ്ധിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം ക്ഷണികമായി സമതയെ ബജിക്കുന്ന മനസ്സിനെമാത്രം ആശ്രയിച്ചാണ് രോഗങ്ങളുടെ ആരംഭമെന്ന് വാഗ്ഭടാചാര്യൻ വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇത് തികച്ചും യുക്തിയുക്തവും അനുഭവയോഗ്യവുമായിരിക്കുന്നുണ്ട്. ആ ആചാര്യൻ രോഗത്തിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരെ മുക്തരാക്കുവാൻ ഒരേ ഔഷധമാണ് വിധിക്കുന്നത്. മനസ്സിന് പ്രത്യൗഷധം മനസ്സ് മാത്രമാണ്. രാഗരോഗ മാകുന്ന ചിത്തവൃത്തി നിരോധം മാത്രമെ ശരണമുള്ളു. മനസ്സിന്റെ പ്രസാദം കൊണ്ട് സ്വാസ്ഥ്യം ലഭിക്കുന്നു ഓജസ്സും തേജസ്സും വർദ്ധിക്കുന്നു.

മനസ്സിന്റെ താളം തെറ്റുമ്പോൾ മഹാരോഗങ്ങൾക്കും അക്രമ പ്രവൃത്തികൾക്കും ഇടവരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ആണ്ടിൽ 1,75,01,000 ക്രിമിനൽകുറ്റങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. 15,000ത്തിനും 17,000ത്തിനും ഇടക്ക് ആത്മഹത്യകൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. 15 ശതമാനം മുതൽ 20 ശതമാനം വരെ യുവാക്കൾ മനസ്സിന്റെ സമനില തെറ്റി സ്വയം കുറ്റങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പ്രേരിതരാകുന്നുണ്ട്.

അമേരിക്കയിൽ 9,00,000 ആളുകൾ മാനസിക രോഗം മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്നു. 7,60,000 ആളുകൾ അതേ സ്വഭാവത്തിലുള്ള മറ്റു രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ടു ദുഃഖിക്കുന്നവരാണ്. അമേരിക്കയിൽ ജനിക്കുന്ന 12 കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ഒന്നിനുവീതം മാനസിക രോഗം ബാധിക്കുമെന്ന് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു. അമേരിക്കയിലെ എല്ലാ ആശുപത്രികളിലും കൂടിയുള്ള ആകെ രോഗികളുടെ പകുതിയോളം വരുന്ന മാനസിക രോഗികൾ അവിടുത്തെ ഭ്രാന്താലയത്തിലുണ്ടത്രെ. 90,000 സൈനികരെ മാനസിക രോഗം മൂലം പരിച്ചുവിട്ടിട്ടുണ്ട്. 1,57,00,000 ഗൗരവകരമായ ക്രിമിനൽ കുറ്റങ്ങൾ ഒരാണ്ടിൽ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. 3,80,00,000 തനികുടിയന്മാരുണ്ട്. 17,000 ആളുകൾ ആണ്ടിൽ ആത്മഹത്യചെയ്യുന്നു. നാലു വിവാഹത്തിന് ഒരു വിവാഹ മോചനം വീതം ഓരോ കൊല്ലവും നടക്കുന്നുണ്ട്. ഇതെല്ലാം പരിഷ്കൃത രാജ്യങ്ങളിലെ അനുഭവങ്ങളാണ്.

രോഗങ്ങൾക്കെല്ലാം മൂലകാരണം മാനസികമാണെന്ന് നാം കണ്ടു കഴിഞ്ഞു. എങ്കിലും മാനസികരോഗം എന്ന ഓമന പ്പേരിലാണ് ആധുനിക ചികിത്സകൾ പലതും നടക്കുന്നത്. ഇതിനെല്ലാം പരിഹാരം എന്ത് ? ഈ ചോദ്യത്തിന് പല വിദഗ്ദ ഡോക്ടർമാരും മൗനികളാണ്. അവരിൽ പലരും മനശ്ശാന്തി യെപ്പറ്റി പഠിക്കാൻ ഉത്സുകരായും കാണുന്നു. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമാർഗ്ഗം കേവലം ഔഷധചികിത്സ

മാത്രമല്ല. എല്ലാ ഡോക്ടർമാരും പറയും രോഗിയോട് റസ്റ്റ് എടുക്കാൻ. എന്താണിത് ? അത് മനസ്വാസ്ഥ്യമല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല. അപ്പോൾ നമുക്ക് എന്തുവേണം? മാനസ്സികമായി ഒരുൽകൃഷ്ട ജീവിത ലക്ഷ്യത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ബോധം അത്തരമൊരു ജീവിതത്തിന് അടുക്കും ചിട്ടയും നൽകുന്ന ചിന്താഗതി, മനസ്വാസ്ഥ്യമുണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള പഠന പരിശീലനങ്ങൾ, ഇവയാണ് ആവശ്യം. അതൊരു ജീവിതചര്യ വളർത്തികൊണ്ടു വരലാണ്. ആ ജീവിതചര്യയുടെ വിജയം മനോരോഗങ്ങൾക്കു ശാന്തി നൽകും.

പുതിയ രോഗങ്ങൾ
വികാര തളർച്ചയിൽ നിന്ന്

ലോകം ഒട്ടാകെ കോടികണക്കിന് ജനങ്ങളെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കോറോണറി ത്രോംബോസിസ്, (ഹൃദയസംബന്ധിയായ ഒരു രോഗം) എന്തുകൊണ്ടാണ്? സംഘർഷാത്മകമായ ജീവിതം പേറേണ്ടവരുടെ രോഗമാണിത്. കോറോണറി ത്രോംബോസിസ് ശരീരസംബന്ധിയായ രോഗമല്ല. വികാരപരമായ മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനമാണ്. ആധുനിക മനശാസ്ത്രപരമായ ലേഖനങ്ങൾ വായിച്ച് മനസ്സിലാക്കി സൈക്കോ സെറ്റിക് രോഗം (തലച്ചോറിനെ സംബന്ധിച്ച രോഗം) എന്നാലെന്താണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക. അപ്പോൾ മനസ്സിലാകും ഹൃദയത്തേയും മസ്തിഷ്കത്തേയും സംബന്ധിച്ച് ഇന്ന് നിലവിലുള്ള മിക്ക രോഗങ്ങളുടേയും ഉത്ഭവം മത്സരത്തിൽ നിന്നാണെന്ന് ! കടുത്ത മത്സര ചിന്തയും ഉൽക്കണ്ഠയും ഞരമ്പുരോഗവും ഈ വിധത്തിലുള്ള ജീവിതവും അന്ത്യാവസ്ഥയിൽ ത്രോംബോസിസ് (ഞരമ്പുകളിൽ കട്ടപിടിക്കൽ) എന്നു പറയപ്പെടുന്ന രോഗത്തിൽ

വന്നെത്തുന്നു. ഇതിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടുവാൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിന് അതിന്റേതായ ചികിത്സ ഉണ്ടാവാം; യോഗപരിശീലനവും നമുക്ക് രക്ഷനൽകുന്നു. പ്രതിരോധ പദ്ധതിയാണ് നമുക്ക് രോഗം നൽകുന്നത്. രോഗം വരാതിരി ക്കാനുള്ള നടപടികളാണല്ലോ, രോഗം വന്നിട്ടുള്ള ചികിത്സാ സമ്പ്ര ദായത്തേക്കാൾ അഭികാമ്യം. പൊതു കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാം. ഒരു തെറ്റുമില്ല; നേട്ടങ്ങൾ കൈവരുത്താം അതും തീർച്ചയായും കുറ്റകരമല്ല. എന്നാൽ വസ്തുക്കളെ സമചിത്തത യോടെ നോക്കി കാണാനുള്ള കഴിവ് നമുക്കുണ്ടാവണം. അതെങ്ങനെ ഉണ്ടാവും ? ഒരൊറ്റയടിക്ക് ഒന്നും ഉണ്ടാവില്ല. ശാസ്ത്രങ്ങൾ പഠിക്കും, പക്ഷെ ഒന്നും നടപടിയിൽ വരുത്തുകയില്ല. കാരണം, പ്രവർത്തന നിരതമായ മസ്തി ഷ്കത്തെ, മനശ്ശക്തിയുള്ള മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങൾ തയ്യാറില്ല, നിങ്ങൾക്കു സാധിക്കുന്നില്ല. പക്ഷിമൃഗാദികൾ വളരെയേറെ ചിന്തിക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യൻ മാത്രമാണ് അത്യധികമായി ചിന്തിക്കുന്നത്. ആ ചിന്ത എന്നത് ഒരു പ്രവൃത്തിയാണ്. തലച്ചോറിന്റെ മനസ്സിന്റെ, മനുഷ്യന്റെ തലച്ചോറ് പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. തലച്ചോറിലെ സൂഷ്മാണുക്കൾ രക്തത്തിന്റെ സ്രവണമനുസരിച്ച് പ്രവർ ത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ചിന്താശക്തി ഈ രക്തസ്രവണത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. തലച്ചോറിലെ ഞരമ്പു കൾ ചിന്തകളാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് ഇന്ന് ശാസ്ത്രീയ പരീക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ട് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്തെങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക ചിന്ത ഹൃദ്രോഗത്തിനു കാരണമായി ഭവിച്ചേയ്ക്കും. പൊടുന്നനവെ രക്തസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിച്ച് പലപ്പോഴും ആസ്തമയും അത്തരം മറ്റു രോഗങ്ങളും വികാര തകർച്ചയിൽ നിന്നാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടാൻ പ്രയാസമുണ്ട്. പക്ഷെ അതിനുള്ള

കഴിവ് നമുക്കുണ്ടാവേണ്ടത് അനുപേക്ഷണീയമായ ഒരു ആവശ്യവുമാണ്.

വികാര നിയന്ത്രണം

വികാരങ്ങൾ മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ഒരംശമാണ്. അതിന്റെമേൽ നിങ്ങൾക്കു നിയന്ത്രണമുണ്ടായിരിക്കണെമെന്നതാണ് പ്രധാന കാര്യം. നിയന്ത്രണമില്ലെങ്കിൽ വഴി തെറ്റിപോകും. പലതിലും ചെന്ന് പെട്ട് പരവശനായിപ്പോകും. ജീവിതത്തിൽ തന്നെ താൽപര്യമില്ലാതായി എന്നും വരും. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾക്കടിമയായി മനസ്സ് പലപ്പോഴും വ്യതിചലിച്ചുപോയി എന്നുമാവാം. നമുക്ക് ശക്തമായ ഒരു മനസ്സുള്ളതുകൊണ്ട് അതിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ എന്നു നാം മനസ്സിലാക്കണം. മനോനിയന്ത്രണ പരിശീലന പദ്ധതിയാണത്രെ യോഗം. തത്വശാസ്ത്രങ്ങളും പുസ്തകങ്ങളും വായിച്ചതുകൊണ്ടോ, മതവിശ്വാസിയായി ജീവിച്ചതുകൊണ്ടോ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകയില്ല. യോഗയുക്തമായ ജീവിതംകൊണ്ടുമാത്രമെ മനസ്സിനേയും മസ്തിഷ്കത്തേയും പെരുമാറ്റത്തെയും അതുവഴി ജീവിതത്തേയും നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കയുള്ളു.

കഞ്ചാവോ, എൽ.എസ്.ഡിയോ, മറ്റു മയക്കുമരുന്നുകളോ കഴിച്ചാൽ അതിന്റെ ഫലം ഉടൻ തന്നെ അനുഭവപ്പെടും. ലഹരി ചിലർക്ക് കൂടുതലും, ചിലർക്ക് കുറവുമാവാം. അതുപോലെ മനശ്ശാന്തിയും കൂടുതലായും കുറവായും ഇരിക്കും. വലിയ കാര്യങ്ങളൊക്കെ സംസാരിക്കും. നിസ്സാര കാര്യങ്ങൾപോലും ചിലരെ അസ്വസ്ഥരാക്കിയേക്കും. നിങ്ങളെ ആരെങ്കിലും അവഹേളിച്ച് സംസാരിച്ചതായി അറിഞ്ഞാൽ അന്നുരാത്രി ഉറക്കം ഉണ്ടാവില്ല. അത് മനോനിയന്ത്രണത്തിന്റെ അഭാവം

കൊണ്ടു തന്നെയാണ്. യോഗമെന്നാൽ മനോനിയന്ത്രണ മാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. മനസ്സിന്റെയും അതിന്റെ വാസനകളുടേയും ചഞ്ചലതകളുടേയും ആശകളുടേയും മേൽ സ്വയം പ്രേരിതമായ നിയന്ത്രണം അയത്നകൃതമായ നിയന്ത്രണം - ഇതാണ് യോഗം.

യോഗവും ധ്യാനവും

മനസ്സിന്റെ സന്തുഷ്ടിയും ശാന്തിയും നിലനിർത്താനുള്ള ശക്തി നിങ്ങൾക്കുണ്ടാവണം. മനസ്സ് ചീത്തകാര്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് ചലിക്കുമ്പോൾ "അങ്ങോട്ട് പോകരുത് അത് ദുഃഖമാണ്, ഇങ്ങോട്ടുപോരു" എന്നുപറഞ്ഞ് മനസ്സിനെ അതിൽ നിന്ന് പിൻതിരിക്കാനുള്ള കഴിവ് നിങ്ങൾക്കുണ്ടാവണം. വാഹനങ്ങൾ അതിവേഗം ഓടിക്കുമ്പോൾ നിയന്ത്രണം വിട്ടുപോകരുതല്ലോ. ബോധപൂർവ്വം നിയന്ത്രിക്കുന്ന പരിശീലനം നൽകണമെന്നതാണ് യോഗത്തിന്റെ സന്ദേശം. ഈ സമ്പ്രദായത്തിന്നാണ് ധ്യാനമെന്നു പറയുന്നത്.ഏകാഗ്രത, സമാധി എന്നീ പേരുകളിലും ഇതറിയപ്പെടുന്നു.ഏതൊരാ ൾക്കും ഇതു പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്. സന്യാസിക്കോ, മഹർഷിമാർക്കോ മാത്രമുള്ളതല്ല യോഗം. എല്ലാവർക്കും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതും എല്ലാവരും ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് പരിസരബോധത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ പരിശീലനം കൊണ്ടു സാധിച്ചാൽ, നിങ്ങളിൽ ശാന്തിയും ആനന്ദവും കളിയാടും. ശരീരമാസകലമുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദം സമീകരണ പ്പെടും. തന്നെയുമല്ല, കാർബൺ ഡയോക്സൈഡ് വിഷാംശം മസ്തിഷ്കത്തിലും ഹൃദയാന്തർഭാഗത്തുമുള്ള സംഘർഷം എന്നിവ ക്രമേണ അപ്രത്യക്ഷമാകും. നിരവധി സമ്പ്രദായങ്ങ ളെപ്പറ്റി വർണ്ണിച്ചുകേട്ടിട്ടു കാര്യമില്ല. അതെല്ലാം നിങ്ങൾ പരിശീലിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. കണ്ണടച്ച് മനസ്സിനെ ശാന്തമായി

സ്വസ്ഥമാക്കി പരിശീലിച്ചാൽ മതി. ആ ശാന്തിഭാവം മനസ്സിൽ സ്ഥിരമായുറക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സുദൃഢമായ ചിത്തം നമുക്കുവേണം. ഈ ദൃഢചിത്തത യോഗപരിശീലനംകൊണ്ടു ലഭിക്കുന്നതാണ്. ജീവിതത്തിൽ വിജയം നേടണമെങ്കിൽ മനസ്സിനെ ജയിക്കുന്ന (സ്വയം മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന) യോഗം നിങ്ങൾ ശീലിച്ചാൽ മതി!

മറ്റൊരുവശം

യോഗപരിശീലനം ഒരു പഴഞ്ചൻ പരിപാടി യായി നവീന പരിഷ്കാരികൾ പരിഹസിച്ചേക്കാം. എന്താണീ നവീന പരിഷ്കാരം എന്നൊന്നു നമുക്കു ചിന്തിച്ചു നോക്കാം.

പത്തോ ഇരുപത്തഞ്ചോ കൊല്ലത്തിനു മുമ്പുണ്ടായിരുന്ന പരിഷ്ക്കാരമാണോ പത്തോ ഇരുപത്തഞ്ചോ കൊല്ലം കഴിഞ്ഞാൽ കാണുക? നവീന പരിഷ്ക്കാരത്തിന്റെ പരിമിതി ഇതിൽ നിന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കികൂടെ ? ഇതൊരു ഭ്രമമാണ്. കൃതാവ് എല്ലാവരും വെച്ചതുകൊണ്ട് ഇത് കൃതയുഗമാണെന്ന് ഒരു രസികൻ പറഞ്ഞുകേട്ടു! ഈ പരിഷ്ക്കാരഭ്രമം നമ്മളെ എവിടെ കൊണ്ടെത്തിക്കാൻ പോകുന്നു ? ഈ നവീന പരിഷ്കാരത്തെ സംബന്ധിച്ചും പ്രത്യേകിച്ച് മനസ്സിനെ ബാധിക്കുന്ന അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങളെ പറ്റിയും, നാം ജാഗരൂകരായിരിക്കണം. ആധുനികമായതെന്തുമാണ് നമുക്കാവശ്യം. പരിഷ്ക്കാരം പലതും നല്ലതാവാം. പക്ഷെ അതൊരന്തിമ തീരുമാനമായാരും അംഗീകരിക്കരുത്. അതിന്റെ പരിമിതികൾ മനസ്സിലാക്കുകയും പ്രയോജനംകൂടി ചിന്തിച്ച് യോഗത്തോട് അതിനെ അനുബന്ധിക്കുകയും വേണം.

നാഗരീകത്വം ലൗകിക സുഖങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മാത്രമാണ്. മറിച്ച്, യോഗം മനശ്ശക്തിക്കും മനശ്ശാന്തിക്കുവേണ്ടിയും. ഉപ്പ് നല്ലതാണ് എന്നുവെച്ച് അതുമാത്രം ആരും ഭക്ഷിക്കാറില്ലല്ലോ. വേണ്ടവിധമായാൽ സംസ്കാരികാഭ്യുന്നതി ലഭിക്കും. മരുന്നും മന്ത്രവുമല്ല, യോഗമാണ് സ്ഥിരമായ ആരോഗ്യത്തിനും മനശ്ശാന്തിക്കുമുള്ള സത്യസന്ധവും സഹജവും ദോഷരഹിതവുമായ മാർഗ്ഗം.

നാടുനന്നാക്കാൻ പദ്ധതിയുണ്ട്
നമ്മെ സ്വയം നന്നാക്കാൻ പദ്ധതി വേണ്ടേ?

സ്വാതന്ത്ര്യ പ്രാപ്തിക്കുശേഷം - പല പഞ്ചവത്സര പദ്ധതികളും നമുക്കുണ്ടായി. നാടു നന്നാക്കാൻ, ക്ഷേമരാഷ്ട്രം കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ. നാടു നന്നായോ? പാലം കെട്ടി റോഡ് വികസിപ്പിച്ച് വീതി കൂട്ടി. ഇലക്ട്രിക് വെളിച്ചം വന്നു. എല്ലാം നല്ലതുതന്നെ. നമ്മുടെ ജനങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ സൗഹൃദ ബന്ധത്തിനുള്ള പാലം ഉണ്ടായോ ? മനോവികാസം വന്നോ? മനോവെളിച്ചം ഉണ്ടായോ? നമ്മുടെ യുവജനങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം ലഭിച്ചോ? ഭരണഘടന മാറ്റുക, പുതിയ പുതിയ പദ്ധതികൾ നടപ്പാക്കുക. ഇതല്ലാതെ യുവജനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് അവരുടെ മനസ്സിൽ വേറെ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളൊന്നുമില്ല. പഴഞ്ചൻ വ്യവസ്ഥിതികൾ പാടെ പറിച്ചു മാറ്റാൻ പരിശ്രമിക്കുക. എല്ലാം ശരിയാവും എന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസക്കാരാണ് നമ്മുടെ യുവജനങ്ങൾ. ജീവിത സൗകര്യങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചു പരസ്പര ആശയ വിനിമയത്തിനുള്ള ഏർപ്പാടുകൾ ഉണ്ടായി എന്നത് ഈ യുഗത്തിന്റെ സവിശേഷതയാണ്. അതുകൊണ്ട് ശാന്തിയും സമാധാനവും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ ?

പുതിയൊരു പ്രകാശം

ഇന്ന് വളരെ വിചിത്രമായ ഒരു കാര്യം സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പൗരാണികാശയങ്ങൾപത്തൊ പതിന ഞ്ചോ കൊല്ലങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഉണ്ടായിരുന്നവ പോലും ഉപേക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ യുവാക്കൾ സഹസ്രാബ്ദ ങ്ങൾക്കു മുമ്പുതന്നെ ജനിച്ചു വളർന്നു പ്രചരിച്ചിട്ടുള്ള യോഗാഭ്യാസത്തിലേയ്ക്ക് കൂട്ടംകൂട്ടമായി വന്നുകൊണ്ടിരി ക്കുന്നു! ലോകമെമ്പാടുമുള്ള യുവാക്കൾ യോഗം അവരുടെ ജീവിതസന്ദേശമായി അംഗീകരിക്കാനും ജീവിതചര്യയായി സ്വീകരിക്കാനും വെമ്പൽകൊള്ളുന്നു. ഇതെന്തുകൊണ്ട് ? മറ്റേതു തലമുറയും ചെയ്യാൻ മുതിരാത്തവിധം യുവാക്കന്മാർ അസമത്വങ്ങളെയും അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെയും ഗൗരവദൃഷ്ടി യോടെതന്നെ അവഗണിക്കുകയും വർജ്ജിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ലോകഗതി അതിന് സഹായകവുമാണ്.

സത്യാന്വേഷണത്തിനുവേണ്ടി യുവജനങ്ങൾ യോഗത്തെ അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നത് ആശ്വാസകരമായ ഒരു കാര്യം തന്നെയാണ്. അത്രയേറെ മനസ്സുകൾ ശാന്തിക്കുവേണ്ടി ദാഹിക്കുന്നുണ്ട്. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ, കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ, അനാരോഗ്യം മൂലമുള്ള ദുരിതങ്ങൾ ഭയം, മത്സരം, മനോദുഃഖം മുതലായവകൊണ്ട് മനസ്സുമടുത്ത മനുഷ്യൻ മനശ്ശാന്തിക്കു ശ്രമിക്കാതെ പറ്റുമോ? ലോകമാന കലം ഉള്ള മനുഷ്യമനസ്സുകൾ എത്രയോ അധികം മുറുക്കവു വലിവും ഉൽക്കണ്ഠയും കൊണ്ട് വീർപ്പുമുട്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഡോക്ടർ പരിശോധിച്ചാൽ രോഗം കാണുന്നില്ല. മലം മൂത്രം, രക്തം, കഫം എല്ലാം പരിശോധിച്ചു. മസ്തിഷ്ക വികൃതികളെ അളക്കുന്ന വൈദ്യുത ഉപകരണം കൊണ്ട്

അളന്നു രേഖപ്പെടുത്തി എക്സറേ എടുത്തു. അയാൾക്ക് രോഗം ഒന്നും ഇല്ല എന്ന് ഡോക്ടർ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. പക്ഷെ അയാൾക്ക് രാത്രി ഉറക്കമില്ല, ഭക്ഷണത്തിന് രുചിയില്ല അങ്ങനെ. ആ മനുഷ്യനും ഡോക്ടർമാരും തമ്മിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസമായി. അയാൾ ഡോക്ടർമാരേക്കാൾ ഉറച്ച ഭാഷയിൽ പറയുന്നു തനിക്ക് ആകെ അസ്വാസ്ഥ്യം അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്ന്. അതേ സമയം അയാൾക്ക് യാതൊരു തരക്കേടുമില്ലെന്ന് ഡോക്ടർ മാർ എതിരഭിപ്രായവും പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. അവസാനം അയാളെ ഒരു മനശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ അടുക്കലേയ്ക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി. അദ്ദേഹം അയാളുടെ വ്യക്തിപരമായ സവിശേഷതകൾ നിഷ്കർഷമായി പരിശോധിച്ചു. സമർത്ഥ മായ പരിശോധനയിൽ മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ലക്ഷണങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി രോഗനിർണ്ണയം ചെയ്തു വെങ്കിലും പ്രതിവിധി കണ്ടെത്താൻ അദ്ദേഹത്തിനു കഴിഞ്ഞില്ല.അപ്പോൾ ആ മനുഷ്യൻ എന്തുചെയ്യണം ? പ്രശ്നത്തെപ്പറ്റി അറിയാം, പരിഹാരം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാതെ വന്നാലോ ?

യോഗ വൈശിഷ്ട്യം

നമുക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ട ഒരാൾ മരിച്ചതായി കമ്പികിട്ടിയാൽ നമ്മൾ പെട്ടെന്ന് സ്തംഭിച്ചുപോവും. ആ സ്തംഭനമാകട്ടെ വേദന, അരുചി മുതലായ രൂപത്തിൽ ശരീരത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഹിപ്പ്നോട്ടിക് സാങ്കേതിക മാർഗ്ഗം, ഷോക്ക് ചികിത്സ എന്നിവ മനശക്തിയില്ലെങ്കിൽ മറ്റു ചില പ്രതിസന്ധികളിൽ നിങ്ങൾക്ക് പഴയ അസ്വസ്ഥത വീണ്ടും പതിന്മടങ്ങ് വർദ്ധിപ്പിച്ചു എന്നുവരാം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ സംഭവങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ

തക്കവിധം മനസ്സിനെ നിങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിച്ചിട്ടില്ല-നിങ്ങൾക്ക് മനശ്ശക്തിയുണ്ടായിട്ടില്ല. അപ്പോൾ കാര്യമിതാണ്: യോഗം പരിശീലിക്കുമ്പോൾ മനശ്ശക്തി നിങ്ങളിൽ വർദ്ധിക്കുന്നു. പരിപൂർണ്ണ സ്വാസ്ഥ്യം നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കുന്നു. മനസ്സിൽ വിപുലമായ ശക്തിയുണ്ടെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്ക് മനസ്സിലായി തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. യോഗത്തിന്റെ യോഗ്യതയെ പല നവീനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും പരീക്ഷിച്ച് അനുഭവപ്പെടുത്തി തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, അൽപം പ്രയാസമാണെങ്കിലും ഈ പരിശീലനം മനസിന്നാവശ്യമാണ്. പ്രയാസമെന്നപദം ചില ക്രിയാദികളെ സംബന്ധിച്ചുള്ളവയാണ്. മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കുന്ന സുഖരാജയോഗമാർഗ്ഗത്തെ സംബന്ധിച്ച അല്ലേ അല്ല.

യോഗം വൃദ്ധന്മാർക്കു മാത്രമുള്ളതല്ല, യുവജനങ്ങൾക്കുമുള്ളതാണ്. ഏകാഗ്രതയോടെ ഏകാഗ്രതയിലിരുന്ന് മിതമായും ക്രമമായും യോഗം ശീലിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടും ഉത്സാഹത്തോടും കൂടി അഭിമുഖീകരിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയും, തീർച്ച.

യോഗത്തിൽ അതിശയകരവും ഫലപ്രദവുമായ ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. യോഗം കൊണ്ട് നാം നമ്മുടെ ഉള്ളിലേക്ക് ആഴത്തിൽ കടന്നുചെല്ലുന്നു. ഇത് ഒരു കാര്യം. രണ്ടാമത്തെ കാര്യം നാം നമ്മുടെ ഉള്ളു കാണുന്നു. മൂന്നാമത്തേത് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്ന വിഷമങ്ങളേയും മതിഭ്രമങ്ങളേയും മനസ്സിലാക്കുവാനും വിവേചിച്ചറിയുവാനും നമുക്കു സാധിക്കുന്നു; നാലാമത് നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ലയിച്ചു കിടക്കുന്ന ശക്തികളെ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് മതിയായ ഏകാഗ്രത പ്രാപിക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഇങ്ങനെ നമുക്ക് നമ്മെ അധികമധികം അറിയുവാനും അധികമധികം നിയന്ത്രിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവു വർദ്ധിക്കുകയും തൽഫലമായി മനസ്സിനു ശക്തി കൂടുകയും

ബാഹ്യാന്തരിക പരിതഃസ്ഥിതികൾക്ക് കിഴ്പ്പെടാതെ അചഞ്ചലമായി സ്വസ്ഥാനത്ത് സ്വസ്ഥതയോടെ സ്ഥിതി ചെയ്യുവാൻ അതിനു സാദ്ധ്യമാകുകയും ചെയ്യും. ഈ നിലയത്രേ ജീവിത വിജയത്തിന്റെ നെടും തൂണ്.

ആനന്ദത്തിന് കൃത്രിമ ഗുളികകൾ

പത്താംക്ലാസ്സ് പരീക്ഷയ്ക്ക് പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ പാഠപുസ്തകങ്ങൾ പഠിച്ചുതന്നെ എഴുതണം. ഇന്നാണെങ്കിൽ പത്താം ക്ലാസ്സ് ടാബ്ലറ്റുകൾ ധാരാളം മാർക്കറ്റിൽ കിട്ടും! ആരോഗ്യത്തിനും പുതിയ ടാബ്ലറ്റുകൾ, ടോണിക്കുകൾ എന്നിവ മാർക്കറ്റിൽ ഇറക്കുവാൻ മരുന്നു കമ്പനികൾ മത്സരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലഘട്ടത്തിലാണല്ലോ നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നത്.

അമേരിക്കയിലും മറ്റും ആളുകൾ ആനന്ദത്തിന് പുതിയ ഗുളികകൾ ധാരാളം ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. തൽഫലമായി കൊല്ലത്തിൽ ചുരുങ്ങിയത് ആളുകൾ 15 കോടി ഡോളർ (75 കോടി രൂപ) വിലവരുന്ന ഗുളികകൾ വാങ്ങുമെന്ന് അനുമാനിക്കുന്നു.

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഈ ഗുളികകൾ ബുദ്ധി ക്ഷയിച്ചവർക്കോ, ഭ്രാന്തന്മാർക്കോ മാത്രമെ കൊടുത്തിരുന്നുള്ളു. എന്നാൽ മാനസിക ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്ന അമേരിക്കയിലെ സാധാരണ ജനതക്ക് ഈ ഗുളിക കഴിച്ചാൽ ഒരു തരം സുഖം കിട്ടുമെന്ന് അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. അവിടെ ഡോക്ടർമാരുടെ അടുക്കൽ വരുന്ന രോഗികളിൽ പകുതിയിലധികം നാഡിതളർച്ചകൊണ്ടും മാനസിക ദൗർബല്യംകൊണ്ടും കഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണെന്നു പറയുന്നുണ്ട്.

ആ ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് നാഡികൾ തളരും. ഉറക്കം വരുന്നതുപോലെ തോന്നും, ഹൃദയത്തിനും രക്തഗ്രന്ഥികൾക്കും തലച്ചോറിലെ ഞരമ്പുകൾക്കും ദോഷം സംഭവിക്കും. രോഗികൾക്കാകട്ടെ ആ ഗുളികകളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ താൽക്കാലികമായി ഒരു പ്രകാരത്തിലുള്ള വിസ്മൃതിയും ആനന്ദവും അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങുന്നു. അക്കാരണത്താൽ രോഗിക്ക് തന്റെ കഠിനരോഗത്തെ പ്പറ്റിയുള്ള ബോധം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. പക്ഷെ കുറച്ചുകാലമായി അവിടത്തെ വിദഗ്ദ ഡോക്ടർമാർ കരുതുന്നത് ഈ ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് വളരെ പേർ അകാലചരമം പ്രാപിക്കുന്നു ണ്ടെന്നും അവ ഉപയോഗിക്കാതിരുന്നാൽ ഒരു പക്ഷെ ദുഃഖം തോന്നിയാലും ആളുകൾ ജീവിച്ചിരിക്കയെങ്കിലും ചെയ്യും എന്നുമാണ്.

ഭൗതികാഭിവൃദ്ധി മാത്രം വേണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന അമേരിക്കയുടെ നിലയാണ് ഇത്. സുഖസമൃദ്ധിക്ക് മാതൃക യായി കാണുന്ന അമേരിക്കയിൽ ആനന്ദത്തിനുള്ള ഗുളികകൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിന്റേയും അതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷഫല ത്തിന്റേയും കാര്യമാണ് നമ്മൾ കണ്ടത്. സുഖാന്വേ ഷണത്തിൽപ്പെട്ട് ആളുകൾ ഗുളിക കഴിച്ച് മരിക്കുന്നതിനു കോടിക്കണക്കിനു രൂപ ദുർവ്യയം ചെയ്യുന്ന ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ ക്ഷേമാഭിവൃദ്ധിയെപ്പറ്റി നമുക്ക് ഊഹിക്കാമല്ലോ! താൽക്കാലിക ലഹരിയല്ല ആനന്ദം എന്നും, അത്തരം ലഹരിക്കാർക്ക് എന്നും മനശ്ശാന്തിയില്ലെന്നും, അവരിൽ പലരും മനോദൗർബല്യത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു എന്നും നാം കാണുന്നു. നമ്മുടെ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും മറ്റുയർന്ന കോളേജുകളിലും പഠിക്കുന്ന സർവ്വകലാശാല വിദ്യാർത്ഥികളിലും ഈ ഗുളികപ്രേമം വർദ്ധിക്കുന്നതായി പറയുന്നു. ചില ഡോക്ടർ മാർ രോഗമുള്ള കണ്ണിൽ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യേണ്ടതിനു പകരം

രോഗമില്ലാത്ത കണ്ണിൽ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്ത് ആ കണ്ണും നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ കഥയും നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം ഗുളികകളുടേയും ലഹരിസാധനങ്ങളുടേയും തെറ്റായ ഉപയോഗം ബുദ്ധിമാന്മാരായ പലരേയും തങ്ങളുടെ കർത്തവ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിപ്പിക്കുകയും ആത്മഹത്യാ പ്രവണത വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അത്തരക്കാരുടെ ആനന്ദാന്വേഷണം ആത്മഹത്യയിൽ ചെന്നവസാനിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

എന്താണീ ആനന്ദം ?

എന്താണീ ആനന്ദം എന്നു പറയുന്നത് തന്നെ ? മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥാവസ്ഥയാണ് അതും. നിശ്ചലമായും ശാന്തസുന്ദരമായും ഇരിക്കുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷം തന്നെ അത്. കാറ്റില്ലാത്ത സ്ഥലത്തെ നിലവിളക്കിന്റെ തിരി കത്തുന്നതു നോക്കൂ. ഇളക്കമേ ഇല്ല. എത്ര ഭംഗി ?

മനസ്സിനു ഇളക്കം എന്തിന്നുണ്ടാകുന്നു ?

ആഗ്രഹങ്ങളുടെ തള്ളൽകൊണ്ടു ആരുടേയും മനസ്സ് ഇളകാറുണ്ട്. ആശിച്ചതിന്റെയൊക്കെ പിന്നാലെ പായുന്നു. വേണ്ടതും വേണ്ടാത്തതും കണ്ടതും കേട്ടതുമെല്ലാം നേടുന്നതിന് കണ്ടമാനം കൊതിക്കുന്നു. കിട്ടിയാൽ തൽക്കാലം ഒരു രസം മാത്രം. ഇത്തിരി കിട്ടിയാൽ മതി, ഉല്ലാസനാടകമാടുകയായി. വല്ലതും പോയാലോ ഉൽക്കടമായ കുണ്ഠിതവുമായി. ആദ്യം ആശിക്കും കിട്ടാതെ വന്നാലോ, ക്ലേശമായി. തടസ്സക്കാരന്റെ പേരിൽ ദ്വേഷ്യമായി, ക്ഷോഭമായി. ക്ഷോഭം വർദ്ധിച്ചാൽ ക്ഷീണിക്കുകയും ക്ഷീണത്തിൽ ആകെ അവശനായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. മോഹങ്ങളുടെ പട്ടാള

പരേഡ് ആണ് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ എപ്പോഴും നടക്കുന്നത്. ഫലമൊ അസ്വസ്ഥതാജന്യമായ വേദന, വേദനമാത്രം.

മനസ്സ് സ്വതേ ആനന്ദമയമാണ്. അതിന്റെ സഹജമായ രൂപവും സ്വഭാവവും അതാണ്. ബാഹ്യകാര്യങ്ങളിൽ ഭ്രമിച്ച് പുറത്തേ ക്കോടി കണ്ടതിൻമേൽ ചാടിവീണ് വെറുതെ വിഷമിക്കുകയും വ്യസനിക്കുകയുമാണ്.

ഈയ്യിടെ ഒരു സംഭവമുണ്ടായി, തമിഴ് നാട്ടിൽ. ഒരു എലിമെന്ററി സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന 11 വയസ്സായ ഒരു കൊച്ചുബാലിക സ്കൂളിൽ നിന്ന് ഒരു കളർകലണ്ടർ മോഷണം നടത്തി. അവളുടെ അദ്ധ്യാപിക അതു കണ്ടു പിടിച്ചു ശാസിച്ചു: രക്ഷിതാക്കന്മാരെ അറിയിക്കുമെന്ന് ഭീഷണിപ്പെടുത്തി. 'കള്ളി' എന്ന് ടീച്ചറും കുട്ടികളും പരിഹസിച്ചു. പാപപങ്കിലമായ തന്റെ ജീവിതം തുടരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലെന്ന് ഒരു കുറിപ്പ് എഴുതി വെച്ച് ആ കുട്ടി പിറ്റേ ദിവസം ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. പത്രത്തിൽ വന്ന ഈ വാർത്ത ചിലർ ഒരദ്ധ്യാപകനെ അറിയിക്കുകയും കൊച്ചുകുട്ടികളെ അമിതമായി ശാസിക്കുകയോ ശിക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ വാർത്ത കേട്ടതിൽ പ്രത്യേകമായി ആ അദ്ധ്യാപകന് ഒന്നും തോന്നിയില്ല. പ്രത്യേകമായിട്ട് വ്യസനിച്ചതുമില്ല. പക്ഷെ അയാൾ എവിടെയാണിത് സംഭവിച്ചതെന്നന്വേഷിച്ചു. ഊട്ടിയിലെ ഏതോ വിദ്യാലയത്തിലാണ് ഇതു സംഭവിച്ചതെന്ന് പറഞ്ഞറിഞ്ഞപ്പോൾ, 'അയ്യോ എന്റെ അമ്മാവന്റെ കൊച്ചു മകൾ ഊട്ടിയിലാണ് പഠിക്കുന്നത്. 11 വയസ്സ് ! ങെ ! അവളാകുമോ.....' ആ അദ്ധ്യാപകന് പരിഭ്രമം വർദ്ധിച്ചു.

കോട്ടയത്ത് ഒരു ബസ്സ് മറിഞ്ഞു എന്നു കേട്ടാൽ നാം അത്ര

വ്യസനിക്കുന്നില്ല. ആലപ്പുഴയിൽ ഒരാളുടെ മേൽ വണ്ടികയറിയാലും നമുക്ക് പ്രത്യേകമായി ഒന്നും തോന്നുന്നില്ല. നമ്മുടെ സ്വന്തക്കാർക്കാർക്കെങ്കിലും അതിൽ അപകടം സംഭവിച്ചു എന്നുകേട്ടാലോ, നാം തലതിരിഞ്ഞ് ബോധമറ്റു വീഴുകയായി എന്താണപ്പോഴേക്കും സംഭവിക്കുന്നത്? നമ്മുടെ മനസ്സ് ബഹിർഗമിച്ച് പുറത്തെ സംഭവവുമായി കൂടിചേരുന്നു. അതിന്റെ കനം അനുസരിച്ച് മനസ്സ് ക്ഷോഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് നിത്യാനുഭവമാണ്.

ദുഃഖത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. ആലപ്പുഴയിൽ ഒരാൾക്ക് 10 ലക്ഷം രൂപ ഭാഗ്യക്കുറി ഒന്നാം സമ്മാനം ലഭിച്ചു എന്നുകേട്ടാൽ നമുക്ക് ഒന്നുമില്ല. ഒരു ചുക്കുമില്ല. അത് പാലക്കാട്ടിലോ തൃശൂരിലോ ആർക്കെങ്കിലും കിട്ടി എന്നു കേട്ടാൽ ആലത്തൂർകാരൻ അന്വേഷിക്കുകയായി ആർക്ക്, എവിടെ എന്ന് ? അത് നമുക്ക് തൃപ്തിയില്ലാത്ത ആർക്കെങ്കിലും ആണ് ലഭിച്ചതെങ്കിലോ ? അസൂയ, അമർഷം 'ഹേ, നുണ, ശുദ്ധ നുണ അവന് ഒരിക്കലും കിട്ടാൻ വഴിയില്ല' എന്നു പിറുപിറുക്കുകയായി. എന്താണീ വ്യത്യാസത്തിന്റെ കാരണം ?

മറ്റൊന്ന് : മലമ്പുഴയിൽ കാറ്റുകൊണ്ട് വിശ്രമിക്കുന്നു നമ്മൾ. നമ്മൾ ഇരിക്കുന്ന പൂന്തോട്ടത്തിൽ അതേ ബഞ്ചിൽ നമ്മുടെ ഒരു വിരോധിയും വന്ന് ഇരുന്നാലോ ? നമ്മുടെ സന്തോഷമെല്ലാം പോകുന്നു. മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകുന്നു. അപ്പോൾ എല്ലാറ്റിനും കാരണം മനസ്സുതന്നെ. മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥത നേടുക. അതു തന്നെ ശരിയായ ആനന്ദം.

ഇമിറ്റേഷൻ ആനന്ദം

ഇന്ന് നാം ചുറ്റും കണ്ണോടിക്കുമ്പോൾ എവിടേയും

മാനസികമായ അസമാധാനമാണ് കാണുന്നത്. മതം, സമുദായം, രാഷ്ട്രം എന്നീ രംഗങ്ങളിലെല്ലാം മത്സരമാണ്. മനുഷ്യന്റെ ശരിയായ വിചാരശക്തിയും വിവേകവും നശിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള സംഭവങ്ങളേ കാണാനുള്ളു. ചുരുക്കത്തിൽ ജീവിതമെന്നാൽ കൂട്ടവും ബഹളവും കലഹവുമായി കലാശിച്ചിരിക്കുന്നു. വ്യക്തികളിലും രാജ്യങ്ങളിലും സമാധാനമില്ലാത്ത ഒരവസ്ഥയാണുള്ളത്. ഭൂരിപക്ഷം വ്യക്തികൾക്ക് മനസ്സമാധാനമുണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അതിന്റെ ഫലം രാജ്യത്തും പ്രതിഫലിക്കും.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഏറ്റവും അഭികാമ്യമായിട്ടുള്ളത് മനസ്സമാധാനമാണ്. മറ്റെന്തെല്ലാം ഉണ്ടായാലും മനസ്സിന് സ്വസ്ഥതയും സമാധാനവുമില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യത്വം താറുമാറാകുകയേ ഉള്ളു.ഓരോരുത്തരും ഈ ലോകത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതും പരക്കം പായുന്നതും സുഖ സമാധാനങ്ങൾ നേടുവാനാണ്. ആധുനിക മനുഷ്യൻ അന്തർദാഹം കൊള്ളുന്നതും അതിനു വേണ്ടിത്തന്നെയാണ്.

മനുഷ്യന്റെ ശക്തി മറ്റെല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും വിജയക്കൊടി നാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. അവന്റെ ശാസ്ത്ര ബുദ്ധി വിജയകരമാംവിധം വികസിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നിട്ടെന്തു കാര്യം ? അവൻ ഇന്നും അസ്വസ്ഥതയിൽതന്നെ.

നാം എന്തോ നേടാൻ ഏതോ ഒന്നിന്റെ പുറകെ ഓടുന്നു; ഒരു പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള ഏതൊന്നിനുവേണ്ടി ആഗ്രഹിക്കുകയും പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്തുവോ അതു ലഭിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ആനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പക്ഷെ ആ ആനന്ദം അതോടെ കഴിഞ്ഞു. വ്യക്തിപരമായ താൽക്കാലിക ബന്ധത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിയതാണ് ആ ആനന്ദം.അത് ഒട്ടും

സ്ഥിരമല്ല. കുറെ ധനം സമ്പാദിച്ചാൽ സന്തോഷമായി എന്നു പറയും. കുറെ സമ്പാദിച്ച് കോടീശ്വരനായി എന്നു തന്നെ വിചാരിക്കുക. എന്നാലും സമാധാനം കിട്ടില്ല. അത്തരക്കാരെല്ലാം മനസമാധാനമുള്ളവരാണെന്നു പറയാൻ പറ്റുമോ.

എളുപ്പവഴി

എത്ര ലളിതമായി ജീവിക്കുന്നുവോ അത്രയും സുഖം ലഭിക്കും എന്ന അഭിപ്രായക്കാരായിരുന്നുവല്ലോ ഭാരതത്തിലെ മാമുനിമാർ. ബുദ്ധനും, കൺഫ്യൂഷസ്സും, ക്രിസ്തുവും ലളിതജീവിതത്തേയും ദരിദ്രരെ സഹായിക്കുന്നതിനേയും അംഗീകരിക്കുവാൻ ഉപദേശിച്ചവരാണ്.

യഥാർത്ഥ സമാധാനത്തിനുള്ള പ്രയോഗികമാർഗ്ഗം എന്താണ് ? ധനം ബുദ്ധിപൂർവ്വകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുക. ഒരുപക്ഷെ ഇതുകൊണ്ട് കുറെ സമാധാനം ലഭിച്ചേക്കാം. അത് ഏറ്റവും പ്രയാസമായിരിക്കും. ഏകാഗ്രതയോടെ ധ്യാനിച്ച് മനസ്വസ്ഥതയിലൂടെ മനസ്സമാധാനം നേടുക എന്നത് ജീവിതാനന്ദത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗമാകുന്നു.

ഞാൻ ഇപ്പോഴത്തെ ജീവിതം കൊണ്ട് തൃപ്തനാണോ ? അല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് ? ഇതിലും മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു ജീവിതത്തിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിക്കാൻ തയ്യാറാണോ ? എന്റെ കഴിവ് മുഴുവനും ഞാൻ വിനിയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ. എന്റെ കർത്തവ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിൽ ? ഓരോരുത്തരും സ്വയമായി ചോദിക്കേണ്ട ചോദ്യങ്ങളാണിവ. ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളെ മറച്ചുവെക്കാതെ ഓരോന്നായി നമ്മുടെ മുമ്പിൽ നിരത്തി വെയ്ക്കുക. അവയെ കൂലങ്കക്ഷമായി പരിശോധിക്കുക, ഒട്ടും അധൈര്യപ്പെടാതെ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുക.

ഓരോന്നിനും കഴിവിന്റെ പരമാവധി ശരിയായ പരിഹാരത്തിന് പരിശ്രമിക്കുക. അപ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. മനോവൈഷമ്യങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും താനേ മറന്നുപോകുന്നു. ജീവിതത്തിൽ ധൈര്യം പകരുന്നു, ഉത്സാഹം വർദ്ധിക്കുന്നു. അത്തരം ഉത്സാഹത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക സുഖമനുഭവിക്കുന്നു. നല്ല ചിന്തകൾമാത്രം നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്നു. മനസ്സിനു കൂടുതൽ വികാസവും വിശുദ്ധിയും ഉളവാകുന്നു. അത് മനോദുഃഖത്തിന്റെ അർത്ഥശൂന്യതയെ വെളിപ്പെടുത്തി തരുന്നു. കഷ്ടപ്പാടിനേക്കാൾ ഭയങ്കരമാണ് അതിനെപ്പറ്റിയുള്ള ആവലാതികളും അനാവശ്യ വിചാരങ്ങളും എന്ന് പഠിക്കുന്നു.

മനുഷ്യൻ നന്നാവണമെങ്കിൽ മനസ്സു നന്നാവണം.

മനുഷ്യൻ നന്നാകണമെങ്കിൽ അവന്റെ ശക്തി ബഹിർ മുഖമായി വികസിക്കുന്നതിനുപകരം അന്തർമുഖമായി അടിയുറച്ച് തന്നത്താൻ ഭരിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും പരിശീലിക്കണം. സ്വയം ഭരിക്കാനും സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് നേടണം, പക്ഷെ അതു മാത്രം നേതാക്കന്മാരിൽ പോലും കാണുന്നില്ല. ആത്മനിയന്ത്രണം ഭാരതത്തിന്റെ പണ്ടെ ഉള്ള ആദർശമാണ്. അത് ഏവരുടേയും ജീവിതത്തിന്റെ ഉൽക്കർഷ ത്തിന്നു ഒരിക്കലും ഒഴിച്ചു കൂടാത്തതുമാണ്. നമ്മുടെ വിദ്യാല യങ്ങളിൽ കുട്ടിക്കാലത്തു തന്നെ അതു പഠിപ്പിച്ചുതുടങ്ങണം. അപ്പോൾ മാത്രമെ ജീവിതത്തിൽ ശുദ്ധിയും, ശക്തിയും, ബോധവും, ശാന്തിയും ലഭിക്കുകയുള്ളു. ഇത് ദൈവവിശ്വാസം, പ്രാർത്ഥന, ദേവദർശനം എന്നിവകൊണ്ടൊന്നും സാദ്ധ്യ മാകുന്നതല്ല. മനസ്സംയമനം നിത്യപരിശീലനം കൊണ്ടു വന്നുചേരേണ്ട

ഒന്നാണ്. ഇന്ന് ധ്യാനത്തെപ്പറ്റി എല്ലാവരും പറഞ്ഞു കേൾക്കുന്നു. ക്രിസ്ത്യൻ പള്ളികളിലും ധ്യാനം നടത്തുന്നതായി കാണുന്നു. അത് ഏതു തരത്തിലുള്ള ധ്യാനമാണെന്നറിയുന്നില്ല.

ധ്യാനനിഷ്ഠനായ ശിവൻ, ബുദ്ധൻ, വിവേകാനന്ദൻ എന്നിവരുടെ മനോഹരമായ കലണ്ടർ ചിത്രങ്ങൾ പല സ്ഥലത്തും തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്നത് നാം കാണാറുണ്ട്. അത് കാഴ്ചക്കുമാത്രം: കാര്യത്തിനുണ്ടോ? ധ്യാനത്തെപ്പറ്റി വല്ലതും നാം ചിന്തിക്കാറുണ്ടോ ? ആ മനസ്സമാധാനം കിട്ടാൻ ധ്യാനം പരിശീലിക്കണം. തുള്ളിച്ചാടി ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സിനെ അൽപ്പാൽപ്പമായി നയത്തിലും മയത്തിലും പിടിച്ചൊതുക്കി ശീലിക്കലാണിത്. ഒരഖിലേശ്വരനിൽ വിശ്വാസമില്ലാത്തവർക്കും മനശ്ശാന്തി ആവശ്യമാണല്ലോ. ഒരിടത്തും ഉറച്ചു നിൽക്കാതെ സദാ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സ് ഏതേതു പഴുതിലൂടെയെല്ലാം പുറത്തേക്കു ചാടി പാഞ്ഞുകളിക്കുന്നു. എന്നു നോക്കി, അവിടെനിന്നെല്ലാം അതിനെ പിടിച്ച് ഒതുക്കി തന്നിൽ തന്നെ നിറുത്തണം.

ഈ പരിശീലനം എങ്ങനെ സാധിക്കും ? അതിനുള്ള രണ്ടു പദ്ധതികളാണ് മൗനവും ധ്യാനവും ...... ആരുടേയും നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ഒരു കർമ്മ പരിപാടിയാണ് ഇവ രണ്ടും. ഇവിടെ ധ്യാനമെന്നത് സരുപധ്യാനമോ സഗുണധ്യാനമോ ഒന്നുമല്ല. മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കുക ഏകാഗ്രമാക്കുക എന്നേ ഉദ്ദേശമുള്ളു. ശ്രീരാമകൃഷ്ണന്റെ ജീവചരിത്രം തന്നെ നോക്കുക. ശ്രീരാമകൃഷ്ണൻ എത്ര പരമഭക്തൻ ; ആരെപ്പറ്റി എന്തിനെപ്പറ്റി ധ്യാനിക്കണമെന്നു ചോദിക്കുന്നവർക്ക് ശ്രീരാമകൃഷ്ണന്റെ ജീവിതകഥ മറുപടി

തരുന്നു. ശ്രീരാമകൃഷ്ണന്റെ ആത്മീയോന്നമന പരിശ്രമ ത്തെപ്പറ്റി ശ്രീരാമകൃഷ്ണന്റെ ജീവ ചരിത്രം എഴുതി പ്രശസ്തി നേടിയ റോമയിൻ റോളണ്ട് എന്ന യൂറോപ്യൻ സന്യാസി ആ ജീവചരിത്രത്തിൽ ഇങ്ങനെ എഴുതിയിരിക്കുന്നു.

നഗ്നനായ തോടാപുരി മനസ്സിൽ വിഷയ വിരാഗത സിദ്ധിപ്പാനും മനസ്സിനെ ലയിപ്പിക്കാനും ഉള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ എനിക്കുപദേശിച്ചു. എന്നാൽ ഞാൻ ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ എത്ര തന്നെ പരിശ്രമിച്ചിട്ടും രൂപത്തിൽ നിന്നും അരൂപത്തിലേക്ക് കടപ്പാൻ എനിക്ക് സാധിച്ചില്ല. പ്രാപഞ്ചിക വിഷയങ്ങളിൽ നിന്ന് മനസ്സിനെ പിൻവലിപ്പിക്കുന്നതിന് എനിക്ക് വിഷമമില്ല. എന്നാൽ ഞാൻ പൂജിച്ച് അഭ്യസിച്ച് ഉറപ്പിച്ച പ്രകാശ സ്വരൂപിണിയായ ജഗദംബയിൽ നിന്ന് മനസ്സിനെ പിൻവലിക്കു വാൻ എനിക്കു സാധിക്കുന്നില്ല. എന്റെ എല്ലാ കർമ്മങ്ങളിലും ജഗദംബ സാക്ഷാലുള്ള ഒരു ചൈതന്യ ശക്തിയായി കാണുന്നു. ജഗദംബയിൽ ലയിച്ചുലയിച്ചുപോയ എന്റെ മനസ്സ് അതിനപ്പുറം പോകുന്നില്ല. അദ്വൈതവേദാന്തശാസ്ത്ര പ്രമാണങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ഞാൻ എന്റെ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമായും നിർത്തുവാൻ പലതവണയും ശ്രമിച്ചു എന്നാൽ അപ്പോഴെല്ലാം ജഗദംബയെ കുറിച്ചുള്ള വിചാരം തടസ്സമായി നിൽക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. ഞാൻ തോടാപുരിയോടു നിരാശപ്പെട്ടു പറഞ്ഞു.

" ആ കാര്യം പറഞ്ഞിട്ടു ഫലമില്ല. എന്റെ മനസ്സിനെ അരുപധ്യാനത്തിൽ നിർത്തി ആത്മാവിനെ നേരിട്ട് കണ്ടാനന്ദി പ്പാൻ എനിക്ക ഒരിക്കലും സാധിക്കയില്ല" അപ്പോൾ അദ്ദേഹം സഗൗരവം എന്നോടു പറഞ്ഞു "ഏത് ! നിനക്ക് സാദ്ധ്യമാകു

കയില്ല എന്നോ നീ പറയുന്നത് ? നിനക്ക് തീർച്ചയായും സാദ്ധ്യമാകും" തോടാപുരി തന്റെ ചുറ്റും ഒന്നു കണ്ണോടിച്ചപ്പോൾ ഒരു കുപ്പിക്കഷ്ണം അരികെ കണ്ടു. അദ്ദേഹം അതെടുത്ത് എന്റെ രണ്ടു പുരികങ്ങളുടെയും മദ്ധ്യത്തിൽ നെറ്റിയിൽ തൊട്ടു കാണിച്ച് അവിടെ മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ പറഞ്ഞു. എന്റെ മുഴുവൻ മനശ്ശക്തിയും ഉപയോഗിച്ച് ഞാൻ ഭ്രൂമദ്ധ്യസ്ഥാനത്തിൽ മനസ്സിനെ നിർത്തി ധ്യാനിക്കാൻ തുടങ്ങി. മുമ്പ് അഭ്യസിച്ചുറപ്പിച്ച ജഗദംബയുടെ രൂപം കണ്ട ഉടനെ ഞാൻ എന്റെ വിവേക ശക്തിയെ ഒരു ആയുധമാക്കി ഉപയോഗിച്ച് ആ വിചാരത്തെ രണ്ടായി പിളർന്നു. അങ്ങനെ എനിക്കുള്ള ഒടുക്കത്തെ തടസ്സം നീക്കി എന്റെ മനസ്സ് രൂപത്തിൽ നിന്ന് അരൂപത്തിലേക്ക് കടക്കുകയും ഞാൻ സമാധിസ്ഥനാകുകയും ചെയ്തു (ജീവചരിത്രം അദ്ധ്യായം 2 ഭാഗം 61)

അപ്പോൾ കാര്യമിതാണ് മനസ്സിന്റെ ചഞ്ചലതയെ നിയന്ത്രിച്ച് സ്വന്തം പരിശീലനം കൊണ്ട് സ്വസ്ഥത നേടുക. ദിവസേന കുറച്ചുനേരം മൗനവും ധ്യാനവും ശീലിച്ചാൽ മാത്രമേ കുറെ നാൾകൊണ്ട് സംയമനസ്വഭാവം വേരുറയ്ക്കൂ. തൽഫലമായി മനസ്സിന് സ്വസ്ഥത ലഭിക്കും. ദിവസവും ചുരുങ്ങിയത് രാവിലെ അരമണിക്കൂറും സന്ധ്യയ്ക്ക് കാൽമണിക്കൂർ സമയമെങ്കിലും ധ്യാനം പരിശീലിക്കണം. മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിക്കാനും ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും ശക്തമായ ഒരു പദ്ധതിയാണിത്. ധ്യാനം മനസ്സിന് സ്വസ്ഥത നൽകും എന്നു മാത്രമല്ല മനോവീര്യത്തേയും ബുദ്ധിവൈഭവത്തേയും സംപുഷ്ടമാക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾ ആരോ ആവട്ടെ

സമയോചിതമായി സുനിശ്ചിതമായി തീർപ്പുകൾ കൽപ്പിക്കുന്നതിന് അത് സഹായകമാവും.

ആദ്യ പദ്ധതി

ഇന്നു തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് ആരംഭിക്കാൻ പറ്റിയ ശ്രദ്ധേയമായൊരഭ്യാസം ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കാം. രാവിലെയും സന്ധ്യക്കും ശരീരശുദ്ധി വരുത്തിയശേഷം ആയാസം കൂടാതെ നീണ്ടുനിവർന്ന് ശവാസനത്തിൽ കിടക്കുക, കണ്ണുകളടക്കണം, മനസ്സിനെ നെറ്റിത്തടത്തിൽ സ്വസ്ഥമാക്കണം. ശരീരത്തെപ്പറ്റിയും മറ്റൊന്നിനെപ്പറ്റിയും ചിന്തിക്കരുത്. നെറ്റിത്തടത്തിൽ മനസ്സിന് വിശ്രമം കൊടുക്കുക മാത്രം ചെയ്യുക. ഈ പരിശീലനം മനസ്സിന് വിസ്മയാജനകമായ സ്വസ്ഥത കൈവരുത്തും. ഈ ധ്യാനം ശീലിക്കാൻ നിങ്ങൾ തുടങ്ങുമ്പോൾ ആഹാരത്തി ന്റേയും വിഹാരത്തിന്റേയും കാര്യത്തിൽ അവ മിതവും ഹിതവുമായിരിപ്പാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. സാത്വികമായ ആഹാരം രക്തശുദ്ധിക്കും സ്വഭാവശുദ്ധിയ്ക്കും കാരണ മാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ രക്തം ശുദ്ധമല്ലെങ്കിൽ ധ്യാനം ഉദ്ദിഷ്ടഫലം നൽകുകയില്ല.

ഈ യോഗപരിശീലനം വൃദ്ധന്മാർക്കുള്ളതാണെന്ന് ധരിക്കരുത്. യുവാക്കന്മാർക്കും ഉള്ളതാണ് - ജീവിതത്തോട് സോത്സാഹം ബന്ധപ്പെട്ടവർക്കുള്ളതാണ്. താൻ എവിടെ നിൽക്കുന്നു എന്നും എത്രത്തോളം മുന്നോട്ടു പോകുന്നുവെന്നും അടിക്കടി ആത്മപരിശോധന നടത്തണം. ആരേയും ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്താൻ വേണ്ടിയല്ല. സ്വന്തം സംതൃപ്തിക്കു വേണ്ടിയാണിത്. വെറുതെ നടിച്ചിട്ടു കാര്യമില്ല.നന്നാക്കാനുള്ള

പരിശ്രമം സ്വയം നടത്താൻ തയ്യാറാവണം. അവനവനെ അവനവൻതന്നെ ഉദ്ധരിക്കണം. ബുദ്ധിജീവികളെന്നു പറയുന്ന ചിലരാകട്ടെ ധ്യാനത്തിന് തയ്യാറില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല, ധ്യാനത്തെപ്പറ്റി പരിഹാസമാണവരിൽ പലർക്കും. പരിഹാസ മനോഭാവമുപേക്ഷിച്ച് അവർ ധ്യാനമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ മുന്നേറുവാൻ തയ്യാറുണ്ടോ ?

ശാസ്ത്രജ്ഞമതം

മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തെപ്പറ്റിയും മനസ്സിനെപ്പറ്റിയും പഠിച്ചറിയുന്തോറും മനുഷ്യൻ ഒരു അജ്ഞാതമായ അത്ഭുതസൃഷ്ടിയാണെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്ക് തോന്നി തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വളരെ കാര്യങ്ങൾ മനുഷ്യമനസിനെപ്പറ്റി പഠിച്ചെങ്കിലും പഠിക്കുവാൻ ഇനിയും വളരെ കാര്യങ്ങൾ അവശേഷിച്ച് കിടപ്പുണ്ടെന്നു അവർ സവിനയം അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിനെപ്പറ്റി വളരെയധികം പഠിച്ചറിഞ്ഞവരാണ് യോഗികൾ. യോഗശാസ്ത്രം മനശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉന്നത വിഭാഗമല്ലാതെ മറ്റെന്താണ് ? ആ ശാസ്ത്രത്തെപ്പറ്റി അൽപ്പംപോലും പഠിക്കാതെയും പരിശീലിക്കാതെയും അതിനെ നിഷേധിക്കുന്നത് ചിന്തിക്കുന്നവരുടെ ശീലമല്ലെന്നുകൂടി ഇത്തരുണത്തിൽ പ്രസ്താവിക്കട്ടെ, പുരോഗമനത്തിന്റെയും ശാസ്ത്രവിജ്ഞാനത്തിന്റെയും വെളിച്ചത്തിൽ സദാചാരവേലിക്കെട്ടുകൾ പൊളിച്ച് ഏതാണ്ട് മൃഗതുല്ല്യം ആനന്ദം നേടാൻ യുവജനങ്ങൾ ഓടിനടക്കുന്നു എന്ന ഭീകര സത്യം നാം കാണുന്നു. ഭൗതിക സുഖസൗകര്യങ്ങൾ മാത്രം വർദ്ധിപ്പിച്ചാൽ പോരാ, മനശ്ശാന്തിയും നേടികൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ആധുനികശാസ്ത്രം നമ്മെ എന്തു പഠിപ്പിക്കുന്നു

നാം ആറ്റം യുഗത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വളർച്ചയിൽ നാം വളരെ പുരോഗമിച്ചിരിക്കുന്ന കാലമാണിത്. എന്നിരിക്കിലും ഇതിനെല്ലാം കാരണക്കാരനായ മനുഷ്യനെപ്പറ്റിയും മനുഷ്യന്റെ സർവ്വപ്രധാനമായ മനസ്സിനെപ്പറ്റിയും അധികമൊന്നും നാം മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല.

മാനസിക പ്രവർത്തനത്തെ സംബന്ധിച്ചതാണ് മനശ്ശാസ്ത്രം. അതിപ്രധാനമായ പല നിരീക്ഷണ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ മനുഷ്യ ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് ഒരു പുതിയ പ്രകാശം വീശിയിരിക്കയാണ്. മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ, സസ്യശാസ്ത്രം, ഭൗതികശാസ്ത്രം, രസതന്ത്രശാസ്ത്രം എന്നീ ശാസ്ത്രങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ മനുഷ്യന്റെ പല സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളും, ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സ്ഥിതികളും അളന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുതകുന്ന യന്ത്രങ്ങൾകൂടി മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യന്റെ സുഖദുഃഖങ്ങൾക്കെല്ലാം മനസ്സാണ് അടിസ്ഥാനമെങ്കിൽ അതിനെ സംബന്ധിച്ചും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും ശാസ്ത്രീയമായ അറിവ് നമുക്ക് അത്യാവശ്യമല്ലേ ?

'What is mind ? Does not matter What is matter never mind' എന്ന് സാധാരണയായി മനസെന്താണെന്ന ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം പറയാറുണ്ട്. എന്താണ് മനസ്സ് ! അതിന്റെ സ്ഥാനം എവിടെ ? വിദഗ്ദാഭിപ്രായങ്ങൾ പലതും ഉണ്ട്. പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരഭിപ്രായ ഗതി ഇങ്ങിനെയാണ് - മനസ്സ് എവിടെയെങ്കിലും

ഇരിക്കട്ടെ, അതിന്റെ രൂപത്തെപ്പറ്റിയൊ സ്ഥിതിയെപ്പറ്റിയോ അധികം ചിന്തിക്കേണ്ട. നമ്മുടെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ മനസ്സിന്റെ ബാഹ്യ പ്രതിഫലനം മാത്രമല്ലെ ? അതിനാൽ പെരുമാറ്റ വിശേഷങ്ങളെ നോക്കി, അതിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുമെന്നും മനശ്ശാസ്ത്രമെന്നത് മനുഷ്യന്റെ പെരുമാറ്റ വിശേഷങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ശാസ്ത്രമാണെന്നും ഒരു മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞൻ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഒരു ഡയനാമോ യന്ത്രം തിരിയുമ്പോൾ അതിൽ നിന്നു വിദ്യുച്ഛക്തിയുണ്ടാകുന്നു. ആ ശക്തി നാം കാണുന്നില്ല; എന്നാൽ ആ ശക്തികൊണ്ട് വിളക്കു കത്തുമ്പോൾ ആ ശക്തി എന്തെന്ന് അറിയുന്നു. അതു പോലെ മനുഷ്യയന്ത്രത്തിന്റെ പ്രവൃത്തികൊണ്ടത്രെ മാനസിക ശക്തിയുണ്ടാകുന്നത്. എന്നാൽ ആ ശക്തി തന്നെയാണ് ആ യന്ത്രം നടത്തുന്നത്. അങ്ങിനെ ജീവിച്ചുവളർന്നു വന്ന ഒരു പ്രത്യേക യന്ത്രമാണ് മനുഷ്യനെന്ന് പറയാം. സിരാതന്തുക്കളിൽ മുഴുവൻ ചിക്കിചികഞ്ഞു നോക്കിയിട്ടും ഏറ്റവും നവീനമായ ശസ്ത്രക്രിയയുടേയോ ശാസ്ത്രത്തിന്റെയോ കൈപ്പിടിയിൽ കിട്ടാതെ കിടക്കുന്ന ഒന്നത്രെ മനസ്സ്. ഗവേഷണശാലയിൽ വെച്ച് പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മേശപ്പുറത്ത് വെയ്ക്കപ്പെടുന്ന ഒരു വസ്തുവല്ല അത്.

ഒന്നിന്റെ രണ്ടുവശം

നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ രണ്ടു പ്രധാനഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നായ പരബോധ മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനം നമ്മിൽ കാമക്രോധാദി വികാരങ്ങളെ പ്രവർത്തിപ്പിച്ച് ദുഃഖവും നൈരാശ്യവും

വളർത്തുന്നു. എന്നാൽ മറ്റൊരു ഘടകമായ സ്വബോധ മനസ്സ് നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെയും അഭിലാഷങ്ങളേയും നിറവേറ്റുവാനായി അനന്തമായ വിശ്വചേതനയിൽ (Infinite Intelligence) നിന്നും ബുദ്ധിയും ശക്തിയും സ്വീകരിച്ച് സൃഷ്ടിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വ്യാപൃതമായിരിക്കുന്നു. അടക്കേണ്ടതും വികസിപ്പിക്കേണ്ടതും ഒരേ മനസ്സിനെത്തന്നെയാണെന്ന് ഇതിൽനിന്ന് വ്യക്തമാകുന്നു. പരബോധമനസ്സിൽ നിരന്തരമായി ഉദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാമക്രോധ വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും തജ്ജന്യമായ ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷ പ്രാപിക്കാനുള്ള ഉത്തമോപായം ഈ ആവശ്യവുമായി സ്വബോധ മനസ്സിനെ സമീപിക്കുക എന്നതാണ്. അങ്ങിനെ സമീപിക്കുമ്പോൾ വികാരങ്ങൾ തെല്ലൊന്നു ശമിക്കയും തൽസ്ഥാനത്ത് സ്വബോധ മനസ്സിൽ നിന്നും ഉയരുന്ന ശാന്തതയും ആനന്ദവും അനുഭവവേദ്യമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരേ മനസ്സിന്റെ രണ്ടു പ്രധാന ഘടകങ്ങളായ പരബോധ മനസ്സും സ്വബോധ മനസ്സും അവയുടേതായ സ്പന്ദന നിരക്കുകളിൽ (Rate of Vibration) പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു. പരബോധ മനസ്സിന്റെ സ്പന്ദനശേഷി സ്വബോധമനസ്സിന്റേതുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ വളരെ പരിമിതമാണ്. സാധാരണക്കാരിൽ പരബോധ മനസിനാണ് പ്രവർത്തനം പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത്. ആകയാൽ മനശ്ശക്തിയിൽ ഭൂരിഭാഗം ആ അംശത്തിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. സ്വബോധ മനസ്സിൽ കേന്ദ്രങ്ങൾക്കു അവയുടെ സ്പന്ദനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള സന്ദർഭം ലഭിക്കാതെ പോകുന്നു. അത് ചാരം പുരണ്ട തീക്കനൽപോലെ നിഷ്പ്രഭമായി വർത്തിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ സുപ്താവസ്ഥയിൽ വർത്തിക്കുന്ന സ്വബോധ

മനസ്സിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങളെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുവാൻ ഏറ്റവും സരളമായ മാർഗ്ഗം പരബോധ മനസ്സിന്റെ ശ്രദ്ധയെ സ്വബോധ മനസ്സിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങളിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചു വിടുക എന്നതാണ്.

പ്രധാനവശം

സ്വബോധ മനസ്സിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പ്രധാനമായവ കുണ്ഡലിനീ (Thalamus) എന്ന ജടിലമായ സ്നായു പിണ്ഡവും സോമകല (Pituitary gland) എന്ന ഗ്രന്ഥിയുമാകുന്നു. ഇവ രണ്ടും അവയുടെ ആകൃതിക്കൊത്ത പേരുകളാൽ പ്രസിദ്ധമായിട്ടുള്ള വയത്രെ. ഇവയുടെ പ്രവർത്തനം സ്വബോധ മനസ്സിന്റെ സ്പന്ദന നിരക്കിനെ വിശ്വമനസിന്റെ സ്പന്ദന നിരക്കിലേക്ക് എത്തിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാകയാൽ ഇവയെ (Super Conscious Faculties) എന്നും സംബോധന ചെയ്യാറുണ്ട്. നിശ്ചിന്തന രൂപത്തിലുള്ള ധ്യാനം മൂലം ഈ ഗ്രന്ഥി വളർന്നു വരികയും അതിവേഗത്തിൽ.സ്പന്ദിച്ചു തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് ഊറിവരുന്ന രസം തന്നെയാണ് സോമകലാമൃതം എന്ന പേരിൽ യോഗികളുടെ ഇടയിൽ പ്രസിദ്ധമായിട്ടുള്ളത്. ഈ രസം സ്പൈനൽകോഡിൽ തട്ടുമ്പോൾ മസ്തിഷ്കത്തിൽ പുതിയ ഒരു പ്രകാശം സ്ഫുരിക്കുന്നു.

മസ്തിഷ്ക്കത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള നട്ടെല്ലിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്ത് മദ്ധ്യസ്ഥനായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന കുണ്ഡലിനിയുടെ സ്പന്ദനംമൂലം ശരീരമദ്ധ്യത്തിൽ ശക്തിമത്തായ ഒരു ആകർഷണശക്തി സംജാതമാകുന്നു. തന്മൂലം ശരീരത്തിൽ നഖശിഖാന്തം വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്ന മനശ്ശക്തി സ്പൈനൽ കോഡുവഴി ശിരോമദ്ധ്യത്തിലേക്ക് പാഞ്ഞുകയറുന്നു.

ഇങ്ങിനെ ഊർദ്ധമുഖമായി ചെല്ലുന്ന മനശ്ശക്തി കർണ്ണപുടങ്ങളിൽ തട്ടി വിവിധ ധ്വനികളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. കണ്ണുകളിൽ തട്ടി ഭിന്ന പ്രകാശങ്ങളെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കുന്നു. ഇവയാണ് ധ്യാനനിരതനായ യോഗിക്ക് നാദവും ജ്യോതിസ്സും ആയി അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഈ അനുഭവം ഒരു ശാസ്ത്രീയ സത്യമായി ഇന്നംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ധ്യാനം മൂലം പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങിയ സ്വബോധ മനസ്സിന്റെ സ്പന്ദന നിരക്ക് ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചുവരുകയും പരബോധ മനസിന്റെ സ്പന്ദന നിരക്കിനെ അതിക്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രണ്ടു ഘടകമായി ഇതേവരെ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന മനശ്ശക്തി ഒന്നായി പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങുകയും അതൊടുകൂടി കുറഞ്ഞ സ്പന്ദന നിരക്കിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന കാമ ക്രോധ വികാരങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം സ്വയമേവ ക്ഷയിച്ച് ഇല്ലാതാവുകയും ആണ് ഉണ്ടാവുന്നത്. വികാരജന്യമായ ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും സംഘർഷങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള സഹജമായ മോചനം ദുഃഖമോചനം തന്നെയാണ് മുക്തി എന്നും അദ്വൈതം എന്നും മറ്റും പറയുന്നത് ഈ അവസ്ഥ പ്രാപിക്കുന്ന യോഗിയിൽ പരബോധ മനസിന്റെ പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിക്കുകയും തൽസ്ഥാനത്ത് സ്വബോധമനസ്സ് സുശക്തമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പരബോധമനസ്സിന്റെ നിരന്തരമായ പ്രവർത്തനം മൂലം നാളിതുവരെ മങ്ങിക്കിടന്ന സ്വബോധ മനസ്സിന്റെ ഒടുങ്ങാത്ത ശക്തിയും, അത്ഭുതലോകവും നമ്മുടെ മുമ്പിൽ തെളിഞ്ഞു കാണുന്നു. ഈ അവസ്ഥ തുടരുമ്പോൾ സ്വബോധമനസ്സ് വിശ്വചേതനയുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുന്നു - ഇതാണ് ജീവിതമുക്തി. സ്വബോധമനസ്സിന്റെ പൂർണ്ണമായ വികാസത്തിൽ വിശ്വചേതനയുടെ സത്യാവസ്ഥ

സഹജമായി നമുക്ക് ബോദ്ധ്യമാകുന്നു.ഈ സത്യങ്ങൾ കേരളത്തിൽ ആദ്യമായി വെളിപ്പെടുത്തിയത് ആലത്തൂർ ബ്രഹ്മാനന്ദ സ്വാമി ശിവയോഗികളുടെ മോക്ഷ പ്രദീപം തുടങ്ങിയ കൃതികളാണ്. ആറേഴു ദശാബ്ദങ്ങളായി ഈ കൃതികളുടെ എത്രയോ പതിപ്പുകൾ കേരളത്തിലും അവയുടെ ഹിന്ദി, ഇംഗ്ലീഷ്, തമിഴ് തർജ്ജമകൾ മറുനാടുകളിലും പ്രചരിച്ച് എത്രയോ സത്യാന്വേഷികൾ ഇതനുഭവപ്പെടുത്തികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പക്ഷെ ചില പണ്ഡിതന്മാരും വേദാന്തികളും കർമ്മനിഷ്ഠരായ സന്യാസിമാരും ആ യോഗപ്രചരണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കാനും അവഹേളിക്കാനും ഊതിക്കെടുത്താനുമാണ് ശ്രമിച്ചത്. പിന്നീട് അതിനെ ആശ്രയിച്ച് തന്നെവേണം ആനന്ദപാഠം പഠിക്കുവാൻ എന്ന ചിന്താഗതിയിലേയ്ക്ക് ചിലരെല്ലാം പ്രവേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. പല പാശ്ചാത്യ ദാർശിനികന്മാരും, റോക്ക്ഫെല്ലർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷകന്മാരും ഈയിടെ ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രശംസനീയമായ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിവരുന്നുണ്ട്. ധാരാളം ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ യോഗമാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് തിരിഞ്ഞു വരുന്നു എന്നുള്ളത് തികച്ചും ആഹ്ലാദപ്രദവും ആദരണീയവും ആശാവഹവുമാണ്.

നിശ്ചിന്തനത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയവശം

പലതും ചിന്തിച്ച് പരവശപ്പെടാതിരുന്നാൽ ജീവിതം കൂടുതൽ സന്തോഷപ്രദവും സുദീർഘവുമായിരിക്കുമെന്ന് ബ്രിട്ടനിലേയും അമേരിക്കയിലേയും പ്രമുഖ മാനസിക വിദഗ്ദ്ധന്മാർ ഈയിടെ നടത്തിയ ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനും മനുഷ്യന്റെ

പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിനും ആനന്ദത്തിനും തമ്മിലുള്ള അഭേദ്യമായ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം കുറച്ചുകാലം മുമ്പ് ബ്രിട്ടനിലെ ഒരു പ്രമുഖ ഡോക്ടറായ സർ നിനോജ് ഒജിൽവി പൂർത്തിയാക്കുകയുണ്ടായി.

നമ്മളിൽ പലരും വെറുതെ പലതും ചിന്തിച്ച് വിഷമിക്കുന്ന പ്രകൃതക്കാരാണ്. മനസ്സിന് വിശ്രമം കൊടുക്കണമെന്ന് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം എല്ലാവരോടും നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. മനസ്സിന് വിശ്രമം കൊടുക്കുകയാണെങ്കിൽ രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്രാപിക്കാമെന്ന് ബ്രിട്ടീഷ് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ എങ്കിലും ചിന്തിക്കാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടണമെന്ന് ഡോ: ഫങ്ക് തന്റെ രോഗികളെ ഉപദേശിക്കുമ്പോൾ 'ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേൽ' എന്ന് പണ്ടേമുതൽ ഭാരതത്തിലെ ഋഷിമാർ നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് നമുക്ക് പഴഞ്ചനായിരിക്കുന്നു.

അമിതമായ ചിന്ത ശരീരത്തിന്റെ ശരിക്കുള്ള രക്തസംക്രമണത്തെ തടയുന്നു. നാഡിവ്യവസ്ഥകളേയും മാംസഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനത്തേയും അതു ബാധിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളേയും അതു ഒരു വിധത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വിധത്തിൽ ബാധിക്കുന്നു എന്നാണ് പരീക്ഷണങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

ഒരു കാര്യം നാം മനസ്സിലാക്കണം. ഒന്നും ചിന്തിക്കാതെ പ്രവർത്തിക്കുക എന്നോ ചിന്താശൂന്യമായിരിക്കുക എന്നോ അല്ല ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥതയിൽ

വെക്കുക. മനസ്സിന്റെ ഭാരം കഴിയുന്നത്ര കുറയ്ക്കുക എന്നാണ്. അപ്പോൾ അത് സ്വയം വികസിക്കും. അതാണ് നിശ്ചിന്തനത്തിന്റെ സാരം.

നിങ്ങൾക്കെന്തെങ്കിലും പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനുള്ളപ്പോൾ മനസ്സിന് വിശ്രമം നൽകുകയാണ് വേണ്ടതെന്ന് ഡോ. വൈററ്നെ ഉപദേശിക്കുന്നു. സുപ്രധാനമായ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളിൽ മിക്കതും തീവ്രമായ ചിന്തയുടെ ഫലമല്ലെന്നു മറ്റൊരു പ്രമുഖ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ മി. സി. ജി. സൂട്ട്സ് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

അതുകൊണ്ട് ജീവിതം സന്തോഷകരവും വിജയപ്രദവും സുദീർഘവുമാകണമെങ്കിൽ തലച്ചോറിനെ കൂടുതൽ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയില്ല, മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കി വിശ്രമം നൽകുകയാണ് വേണ്ടതെന്നാണ് ശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നത്. അതാണ് നിശ്ചിന്തനത്തിന്റെ തത്വവും. ശാരീരികവും മാനസികവുമായുണ്ടാകുന്ന ഏതു രോഗത്തിന്നും വിശ്രമം ആവശ്യമാണെന്ന് വൈദ്യന്മാരും മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ചു പറയുന്നതിന്റെ രഹസ്യവും ഇതു തന്നെയാണ്.

പരിഷ്കാരം മാത്രം പോരാ; സംസ്കാരവും വേണം സംസ്കാരം ശുദ്ധീകരണമാണ്. അത് മനസ്സിനാണ് വേണ്ടത്.

സംസ്കാരം എന്ന വാക്ക് ഇന്ന് സർവ്വത്ര പറഞ്ഞു കേൾക്കാം. നമുക്ക് ഒരു സാംസ്കാരിക വകുപ്പ് തന്നെ വേണമെന്ന് മുറവിളി കൂട്ടുന്ന കാലമാണ്. കേരളത്തിൽ

അതുണ്ടായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. എന്താണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം? അത്രയ്ക്ക് അധികം പേരും ചിന്തിക്കാറില്ല. സാമ്പത്തിക സ്വാതന്ത്ര്യത്തെപ്പറ്റി വളരെയധികം പ്രസംഗിക്കുന്നു. സാംസ്കാരിക സ്വാതന്ത്ര്യത്തെപ്പറ്റി അത്രയൊന്നും ആരും സംസാരിക്കാറില്ല താനും. രാഗദ്വേഷാദി ദോഷങ്ങളെ ദൂരീകരിച്ച് മനസ്സിനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതത്രെ യഥാർത്ഥ സംസ്കാരം. നമ്മുടെ ശാസ്ത്രവും, സാഹിത്യവും, മതവും, രാഷ്ട്രീയവും എല്ലാം ഇന്ന് ആ ഉദ്ദേശം സാധിക്കുന്നതിൽ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന തരത്തിലാണ് എന്നു പറയാമോ ? അശ്ലീലതയുടേയും ഗിൽട്ട് പ്രയോഗം കൊണ്ട് അത്യന്തം ആകർഷകമാക്കി മാർക്കറ്റിലിറക്കിവിട്ട് സാധാരണക്കാരനെ മയക്കുന്ന ഏർപ്പാടുകളായി അവയെല്ലാം തരംതാണിരിക്കുന്നു!

സംസ്കരിക്കേണ്ടതെന്താണെന്നും എവിടെയാണെന്നും അധികമാരും ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. വേഷത്തിനോ, പ്രസംഗത്തിനോ, പെരുമാറ്റത്തിനോ, വീടിനോ ഒന്നുമല്ല, മനസ്സിനാണ് സംസ്കരണം വേണ്ടത്. എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും മനസ്സിൽ നിന്ന് രൂപം കൊള്ളുന്നു. അപ്പോൾ മനസ്സ് സംസ്കരിക്കപ്പെട്ടാൽ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും അതിന്റെ പ്രതിഭാസമുണ്ടാവും. ആ നിലയിൽ സംസ്കരിച്ച മനസ്സുള്ള ഒരാൾ തന്റെ സംസ്കാരത്തിനനുസരിച്ചേ സംസാരിക്കുകയും പെരുമാറുകയും ചെയ്യുകയുള്ളു. ഹിംസക്കും ചൂഷണത്തിനും കൂട്ടുനിൽക്കാൻ അയാൾ ഒരിക്കലും തയ്യാറാവില്ല. ഇത്തരം സംസ്കാരസമ്പന്നരായ വ്യക്തികൾ വർദ്ധിച്ചാലേ സമുദായം നന്നാകുകയുള്ളു. മറ്റെന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങളിവിടെ ഉണ്ടായാലും മാനസികമായി സംസ്കാരാഭിവൃദ്ധി ഉണ്ടാവാത്തിടത്തോളം കാലം വ്യക്തിക്കോ സമുദായത്തിനോ രാജ്യത്തിനോ ക്ഷേമം

വരുമെന്ന് കരുതാൻ പറ്റുമോ ? പറ്റില്ലെന്നാണ് അമേരിക്കയിലേയും മറ്റും അനുഭവം. എല്ലാ നിലയിലും അഭിവൃദ്ധിപ്പെട്ടിട്ടുള്ള റഷ്യ, ചൈന, അമേരിക്ക, ജപ്പാൻ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളും നാശകാരികളായ വിവിധതരം ബോംബുകളും യുദ്ധ സാമഗ്രികളും കണ്ടുപിടിക്കുകയും യുദ്ധങ്ങൾക്കു തയ്യാറെടുത്തുകൊണ്ടേ ഇരിക്കുകയുമാണ്. ഇങ്ങേ അറ്റം മുതൽ അങ്ങേ അറ്റം വരെ മനുഷ്യ സമുദായത്തിൽ എവിടെയും വഞ്ചനയും ഹിംസയും, അക്രമവും, ചൂഷണവും മത്സരവുമാണ് കാണുന്നത്. ഇതിനെതിരായിട്ടായിരിക്കണം സാംസ്കാരിക രംഗത്തെ മുറവിളികൾ !

നിയമത്തേയും പോലീസിനേയും ഭയപ്പെട്ട് കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതിനു പകരം വിവേകപൂർവ്വമായ വിദ്യാഭ്യാസം കൊണ്ട് വിവേചനാ ശക്തി ഉണ്ടായി. സംസ്കാരം കൊണ്ട് സ്വയം, ഉൽകൃഷ്ടമായ മാനസിക നിലകൊണ്ട് ആരും ആരേയും ദ്രോഹിക്കാത്ത ഒരു നിലവരണം. സംസ്കാരം പരമാവധിയുറച്ച് നിൽക്കുന്നത് ആ ഉന്നതമായ മാനസിക നിലയിലാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി, മനസ്സിനെ പരിശുദ്ധമാക്കാനാണ് ക്ഷേമരാഷ്ട്രത്തിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിക്കുന്നവരെല്ലാം പരമാവധി ശ്രമിക്കേണ്ടത്. സംസ്കാരവും പരിഷ്കാരവും, ഒന്നല്ലാ, രണ്ടും രണ്ടാണ്, പരിഷ്കാരം പുറം മോടിപിടിപ്പിക്കുകയാണ്. സംസ്കാരമാകട്ടെ മനസ്സിന്റെ പരിശുദ്ധിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് എല്ലാവരും പുറം പൂശാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നവരാണ്. അകം ശുദ്ധമാക്കാൻ ആരും തയ്യാറില്ല. കരിഞ്ചന്തക്കാരനും, കള്ളക്കടത്തുകാരനും, പോക്കറ്റടിക്കാരനും, ബാങ്ക് കൊള്ളയടി

ക്കുന്നവനും, വിമാനം തട്ടികൊണ്ടുപോകുന്നവനും, മുടി വളർത്തി മീശനീട്ടി നല്ല മോടിയിൽ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ച് നവീന പരിഷ്കാരിയായി തന്നെ നടക്കുന്നവരാണ്. പക്ഷെ അവരുടെ അകമോ ? മനുഷ്യനിൽ തന്നെ എന്തെല്ലാം തരം മൃഗങ്ങൾ ! വിശക്കുമ്പോൾ അവൻ ചെന്നായയാണ്; കോപിക്കുമ്പോൾ ക്രൂരസർപ്പം, കാമം വരുമ്പോൾ അവൻ തനി കാള ; കുരങ്ങനെ പോലെ അവൻ സദാ ചപലനുമാണ് ; അപ്പോൾ അകം മൃഗതുല്ല്യമായി പരിഷ്കാരത്തിന്റെ പുറംമോടിയുമായി നടക്കുന്ന ആധുനിക പരിഷ്കൃത മനുഷ്യനുള്ളത് പഞ്ചാര വാക്കും പകയുള്ള മനസ്സും ; അതാണ് ഇന്നത്തെ പരിഷ്കൃത മനുഷ്യരിൽ പലരും !

പാട്ടുകൾ, കഥകൾ, സിനിമകൾ എന്നിവ, മനുഷ്യനെ വളരെയധികം ആകർഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു കാലമാണല്ലോ ഇത്. അവയിലെല്ലാം നല്ല വശങ്ങൾ മേമ്പൊടിക്കുണ്ടാവാം. അതാവട്ടെ ആരേയും അത്രക്കാകർഷിക്കുന്നില്ല.വികാരോദ്ദീപികങ്ങളായ ചീത്ത രംഗങ്ങളാണ് ബാക്കി ഒക്കെ. അവയാണ് ചീത്തരംഗത്തിൽ ആദ്യമായി സ്ഥാനം പിടിക്കുക. അവയെ അതേപടി ഒന്നു പകർത്താനുള്ള പരിശ്രമമായി അടുത്തഘട്ടത്തിൽ ഉടുപ്പും നടപ്പും സംഭാഷണ സല്ലാപങ്ങളുമൊക്കെ സിനിമാമട്ടിലായാൽ പരിഷ്കാരമായല്ലോ. അതെല്ലാം വരുത്തിവെക്കുന്ന ദൂഷ്യങ്ങളും ദുഃഖങ്ങളും ദൂരീകരിക്കാൻ ആരുണ്ടിവിടെ ? ചീത്തക്കാണ് എപ്പോഴും ആകർഷകത്വം അങ്ങനെയല്ലേ ? അഗാധങ്ങളായ ജലാശയങ്ങളിൽ സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങളോ രത്നക്കല്ലുകളോ വീണാൽ അവ അടിയിലേയ്ക്കു തന്നെ പോകുന്നു. ഉണങ്ങിയ ഇലകളോ പുല്ലോ

വീണാൽ അവ മുകൾ പരപ്പിൽ തന്നെ തങ്ങി നിൽക്കുന്നു. അതുപോലെ കളിയിലായാലും കാര്യത്തിലായാലും കാണുന്ന നല്ലവശങ്ങൾ മനസ്സിന്റെ അടിയിലും തുച്ഛവിഷയങ്ങൾ മേൽ വശങ്ങളിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. വിചാരങ്ങൾ, പരിചയങ്ങൾ, വ്യാപാരങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെയാണല്ലോ നമ്മുടെ സ്വഭാവം രൂപം കൊള്ളുന്നത്. നിസ്സാരപരിചയങ്ങൾക്കടിമയായി ജനങ്ങൾ ജീവിച്ചു തുടങ്ങിയതോടെ സമൂഹത്തിൽ അക്രമവും അധർമ്മവും അശ്ലീലവും ആകെ പടർന്നുപിടിച്ചു. ചിരസ്ഥായിയായ ശീലമാണല്ലൊ സ്വഭാവം. സാമൂഹ്യ പരിഷ്കരണം സാധിക്കണമെങ്കിൽ ദുഷിച്ച പരിചയങ്ങളിൽ നിന്ന് മനസ്സിനെ മാറ്റി നല്ലവശത്തേക്കു തിരിക്കാനുള്ള സമർത്ഥമായ പരിശീലനം കൂടിയേ തീരൂ; തുച്ഛമായ ലോഭനീയ വിഷയങ്ങൾ നിരത്തികാണിച്ച് സാധാരണ ജനങ്ങളെ രസം പിടിപ്പിച്ച് ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന ഓരേർപ്പാടായി സാഹിത്യ രചനയും സിനിമാ നിർമ്മാണവുമൊക്കെ അധഃപതിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ക്രൂരജീവികൾ, വിഷച്ചെടികൾ, രോഗാണുക്കൾ എന്നിവ മനുഷ്യമനസ്സിൽ വേണ്ടുവോളമുണ്ട്. അവയെ നശിപ്പിക്കണം. അതിനുള്ള ബലഹീനതയാണ് സർപ്പവിഷത്തേക്കാൾ വലിയ വിഷം. മനുഷ്യൻ അതു നിമിത്തം നശിക്കുന്നു. മനുഷ്യ വംശത്തിന്റെ നാശത്തിനാണ് പുരോഗതിയുടെ ഇന്നത്തെ പോക്ക്, അവിടെയാണ് സംസ്ക്കാരത്തിന്റെ വിലയിടിവ് കാണുന്നത്. അഥവാ അതിന്റെ വില നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കുന്നത്. തിന്മയെ തളർത്തുകയും നന്മയെ വളർത്തുകയുമാണ് സംസ്കാരംകൊണ്ട് സാധിക്കേണ്ടത്. ബാഹ്യമായ പരിഷ്കാരങ്ങളെയാണ് പലരും സംസ്കാരമെന്നു കരുതുന്നത്. അതു ശരിയല്ല. ബാഹ്യ പരിഷ്കാരത്തോടെ ആന്തരിക സംസ്കാ

രവും നേടാൻ തയ്യാറാവണം. എന്നാലെ മനുഷ്യന് സന്തോഷം ലഭിക്കയുള്ളു.

ശാസ്ത്രത്തിന് കഴിയാത്തത് സംസ്കാരത്തിനു കഴിയും

ശാസ്ത്രം മനുഷ്യരെ അടുപ്പിച്ചു. രാഷ്ട്രത്തലവന്മാരെ ഒന്നിപ്പിച്ചു. എന്നാൽ അവരുടെ അന്തർഭാഗം നന്നാക്കാൻ ശാസ്ത്രത്തിന് കഴിഞ്ഞുവോ? അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ .അടുപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞുവോ? ഓരോരുത്തരുടെ മനസ്സ് വിഭിന്ന രീതിയിൽ ചലിക്കുന്നതിനെ ക്രമീകരിക്കാൻ ശാസ്ത്രത്തിന് സാധിച്ചില്ല. സാധിക്കുകയുമില്ല. ശാസ്ത്ര പുരോഗതികൊണ്ടും, പൗരാവകാശംകൊണ്ടും, സാമ്പത്തിക സമത്വം കൊണ്ടും മനുഷ്യസമുദായം സമുന്നത നിലയിൽ എത്തി എന്ന് പുറമെ തോന്നും, പക്ഷെ സംഘട്ടനങ്ങളും സംഘർഷങ്ങളും യുദ്ധങ്ങളും ആത്മഹത്യകളും കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? ശാസ്ത്ര വികസനത്തോടൊപ്പം മനുഷ്യത്വ വികസനവും ആവശ്യമാണ്. ഭൗതിക പുരോഗതി വന്നിട്ടുണ്ട്. ജീവിതം തികച്ചും ഭൗതികമായിപ്പോയി. അതിനുള്ള കമ്പോളങ്ങൾ വിഭവങ്ങളുടെ ക്രയവിക്രയങ്ങൾ എന്നിവയിൽ മാത്രമാണ് എല്ലാവരുടേയും ശ്രദ്ധ. പണവും സ്ഥാനമാനങ്ങളും മാത്രം മതി ! ജീവിതമൂല്യം, സ്നേഹബന്ധം, മര്യാദയായ പെരുമാറ്റം, പരിശുദ്ധി എല്ലാം നിസ്സാരമായി കരുതി, അന്ധവും ഭ്രാന്തവും കാടുപിടിച്ചതുമായ മനസ്സിന്റെ ഉടമയായി ത്തീർന്നിരിക്കുന്നു മനുഷ്യർ ! ബുദ്ധിയുണ്ട് മനോവികാസമില്ല; അറിവുണ്ട്, വിവേകമില്ല; സംസ്കാരമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ശാസ്ത്രാഭിവൃദ്ധിതന്നെ അപകടമായിരിക്കുന്നു. ആദർശങ്ങളല്ലാ വാക്കിൽ; വാക്കും

പ്രവൃത്തിയുമായി പൊരുത്തമില്ല. ശാസ്ത്രത്തിന് നേടാൻ കഴിയാത്ത സ്നേഹവും, ദയയും, സമത്വവും, സാഹോദര്യവും, പരിശുദ്ധിയും, സമാധാനവും സംസ്കാരംകൊണ്ട് നേടാൻ കഴിയണം; നേടിയേ പറ്റൂ.

സാംസ്കാരിക സ്വാതന്ത്ര്യം

"ഇന്ന് ഏറ്റവും തെറ്റായ അർത്ഥത്തിലുപയോഗിക്കുന്ന രണ്ടുവാക്കുകൾ ഉണ്ട്. ഒന്ന് സംസ്കാരം, മറ്റൊന്ന് ജനകീയം" എന്നൊരു ചിന്തകൻ പറയുകയുണ്ടായി. സാംസ്കാരിക വിപ്ലവം, സാംസ്കാരിക സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നൊക്കെ സർവ്വത്ര പറഞ്ഞു കേൾക്കുന്നുണ്ട്. ഈ സാംസ്കാരിക സ്വാതന്ത്ര്യവും സാംസ്കാരിക വിപ്ലവവും എന്താണ്, എവിടെയാണ് എന്ന് എത്രപേർ മനസിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെയെല്ലാം പേരിൽ നമ്മുടെ യുവതലമുറതന്നെ എന്തൊക്കെയാണ് കാട്ടിക്കൂട്ടുന്നത് ?

നമ്മുടെ സാംസ്കാരിക ജീവിതത്തിൽ അച്ചടക്കം എന്നും ആവശ്യമാണ്. പഴയ സാംസ്കാരിക മഹിമയെപ്പറ്റി അഭിമാനം കൊണ്ടതുകൊണ്ടോ പുതിയ സാംസ്കാരിക വിപ്ലവത്തെപ്പറ്റി ആവേശംകൊണ്ടതുകൊണ്ടോ കാര്യമില്ലല്ലോ. ഈ വക കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി നമുക്ക് കുടുതൽ ചിന്തിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും വേണ്ടതുണ്ട്.

സംസ്ക്കരിക്കുക എന്നത് ശുദ്ധീകരിക്കുക എന്നല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ലല്ലോ. സ്വഭാവത്തെ, ഭാഷയെ ഒക്കെ ശുദ്ധീകരിക്കയാവാം. സംസ്കരിച്ച ഭാഷയാണല്ലൊ സംസ്കൃതം. ഈ

മാനദണ്ഡം വെച്ചു നോക്കുമ്പോൾ സ്വഭാവ സംസ്കരണമാണ് സർവ്വ പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത്. നിയമത്തേക്കാൾ സ്വഭാവ സംസ്കരണത്തിന് – സംയമനത്തിന് – ആണ് ഭാരതം എന്നും വിലകൽപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. സംയമനംകൊണ്ടു സാധിക്കേണ്ടതാണ് സാംസ്കാരിക വിപ്ലവവും മാനസികമായി തന്നെ സമ്പാദിക്കേണ്ടതാണ്. സത്യം, ധൈര്യം, അഹിംസ ഈ ധർമ്മമാർഗങ്ങളിലൂടെയാണല്ലോ ഭാരതം സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയത്. ആ സ്വാതന്ത്ര്യമാകട്ടെ ഇന്ന് അപകടത്തിലായിരിക്കുന്നു എന്ന് പറയാതിരിക്കാൻ പറ്റില്ല. അസത്യം, അച്ചടക്കരാഹിത്യം, ആക്രമണ പ്രവണത, വർഗ്ഗീയത, ഹിംസ, മത്സരം എന്നിവയുടെ ഒക്കെ അട്ടഹാസങ്ങളും ഘോഷയാത്രകളുമാണ് സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ അപകടപ്പെടുത്തിയത്. ഇതിനൊരു മാറ്റം എല്ലാ നല്ല ആളുകളും ആഗ്രഹിക്കുകയാണ്. പരിഷ്കാരവും പുരോഗതിയുമൊക്കെ വിസ്മയകരമാം വിധം വികസിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും സ്വാതന്ത്ര്യവും സമാധാനവും ലഭിക്കുന്നില്ല. പഴയ സംസ്കാരങ്ങൾ കാലക്രമേണ നാമാവശേഷമായിതീർന്നു. അതിന് ചീയൽ സംഭവിച്ചു. ഒരു പുതിയ സംസ്കാരം പുലർത്തണം. പഴയ സംസ്കാരം അന്ധവിശ്വാസങ്ങളാൽ വികൃതവും പുതിയ സംസ്കാരം ആത്മനിയന്ത്രണത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ അപകടകരവുമായി തീർന്നു. അക്കാരണത്താൽ അവയെ തച്ചുടച്ച് പുതിയ ഒരു സംസ്കാരം പടുത്തുയർത്തുവാൻ ജ്ഞാനധൈര്യവും മനശുദ്ധിയും യുവതലമുറയിൽ ഉണർത്തിവിടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മാനസികമായ ഒരു വിപ്ലവം മനോദോഷങ്ങളെ ദുരീകരിക്കുന്ന ഒരു സാംസ്കാരിക വിപ്ലവം, അതുകൊണ്ടാണ് നാം സാംസ്കാരിക സ്വാതന്ത്ര്യം നേടേണ്ടത്. യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യവും സമാധാനവും

അത്തരമൊരു സാംസ്കാരിക വിപ്ലവം കൊണ്ടു നാം സാധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

അകവും പുറവും

മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിശക്തികളെ നിയന്ത്രിച്ച് സ്വാധീനത്തിലാക്കി ജീവിതത്തിന്റെ ബാഹ്യയാത്ര സുഗമവും സുഖകരവുമാക്കിതീർത്തിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ മനുഷ്യൻ എന്നു പറയുന്നത് പുറം മാത്രമല്ല, അകവും കൂടിയാണ്.

ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ രോഗമുണ്ടാക്കി ദുഃഖിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ മനോമാലിന്യങ്ങളും മനുഷ്യനെ വളരെയധികം ദുഃഖിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് എന്നത് എല്ലാവർക്കും അനുഭവമാണല്ലോ. മനസ്സിലെ മാലിന്യങ്ങൾ ദൂരീകരിക്കേണ്ടത് ആരാണ് ? "എന്റെ ഗുരുവായൂരപ്പാ, എന്റെ പല്ലുതേച്ചു ശുദ്ധമാക്കിത്തരണേ"! എന്നു പരമഭക്തൻ കൂടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നില്ല. ഒരു മതക്കാരും അവരവരുടെ ദൈവങ്ങളെ വിളിച്ച് അങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കാറില്ല. മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിച്ചു തരേണമേ എന്ന് എല്ലാ മതവിശ്വാസികളും പ്രാർത്ഥിക്കയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടതും അവനവൻ തന്നെയാണ്. സംസ്കാര സാദ്ധ്യത മനുഷ്യനു മാത്രമുള്ളതാണ്, കണ്ണാടിയിൽ മുഖം കാണണമെങ്കിൽ മാലിന്യങ്ങൾ തുടച്ചുനീക്കണം. അതുപോലെ മനസ്സിലെ മാലിന്യങ്ങളും അപ്പപ്പോൾ അവനവൻതന്നെ തുടച്ചുനീക്കിയാലെ സഹജമായ ആനന്ദം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളു.

മനസ്സിന്റെ ബാഹ്യശക്തികളെ ഉണർത്തി ഉയർത്തി പല അത്ഭുതങ്ങളും പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതു കണ്ടാൽ നമ്മൾ വായും

പൊളിച്ച് അന്തംവിട്ടു നിന്നുപോകുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് എന്താണ് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ? അത്ഭുതകരമായ ശക്തി മനസ്സിനുണ്ട് എന്ന്. ആ അത്ഭുതശക്തി എല്ലാവരുടെ മനസ്സിലും ഉണ്ട്. നാസ്തികനായാലും ആസ്തികനായാലും ആർക്കും മനസ്സിന്റെ ശക്തിയെ അംഗീകരിക്കാതിരിക്കാൻ കഴിയുമോ? ആറ്റംശക്തിയേക്കാൾ വലിയ ശക്തിയാണ് മനസ്സിന്റെ ശക്തി.

എല്ലാവരും ഇന്നു പുറം മോടിപിടിപ്പിക്കാനാണ് പരിശ്രമിക്കുന്നത്, സൗന്ദര്യവർദ്ധകങ്ങളായ എന്തെല്ലാം സാധന സാമഗ്രികളാണ് അനുദിനമെന്നോണം മാർക്കറ്റിൽ ഇറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ! സൗന്ദര്യ പരസ്യങ്ങളുടെ ഒരു മായാലോകം തന്നെ നമ്മുടെ മുമ്പിൽ സജ്ജീകരിച്ച് വെച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ മുടിയുടേയും മുഖത്തിന്റേയും ചായത്തിന്റേയും സൗന്ദര്യമല്ല യഥാർത്ഥസൗന്ദര്യം.

സൗന്ദര്യത്തിന്റെ രഹസ്യം
മനുഷ്യന്റെ സൗന്ദര്യം മനസ്സിന്റെ സൗന്ദര്യം

സ്വപ്നസുന്ദരിയായ ഹേമമാലിനി സൗന്ദര്യരഹസ്യത്തെപ്പറ്റി ഈയിടെ ഇങ്ങനെ പറയുകയുണ്ടായി, " എല്ലാവരും പറയുന്നു ഞാൻ സുന്ദരിയാണെന്ന്. പക്ഷെ ഒരു കാര്യം എനിക്കറിയാം. എന്റെ കണ്ണുകൾ അതീവ സുന്ദരങ്ങളാണെന്ന്. ഈ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ രഹസ്യം എന്റെ മനസ്സാണ്. വളരെ

ചെറുപ്പം മുതലേ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കിവെച്ച് ഞാൻ ധ്യാനിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. ഈ ഏകാഗ്രതയും ധ്യാനവും കണ്ണുകൾക്ക് അവാച്യമായ കാന്തശക്തി ദാനം ചെയ്യുമെന്ന് എന്റെ അച്ഛൻ എന്നെ പഠിപ്പിച്ചിരുന്നു. അതു സത്യമാണെന്ന് തെളിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു."

തങ്ങളുടെ ശരീരസൗന്ദര്യത്തിന്റെ രഹസ്യം സോപ്പാണ്, പൗഡറാണ്, ടോണിക്കാണ് എന്നൊക്കെ പല സിനിമാതാരങ്ങളും പറഞ്ഞതായി വ്യവസായികൾ പരസ്യം ചെയ്ത് സാധനങ്ങൾ മാർക്കറ്റിൽ പ്രിയമുണ്ടാക്കുന്ന മാതിരി ഒരു വ്യാപാരി പരസ്യം ചെയ്തതല്ല. ഇത് 'മനശ്ശാസ്ത്രം' മാസികയിൽ പ്രത്യേകം പ്രാധാന്യം നൽകി പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു കുറിപ്പാണ്.

ആരുടേയും കുട്ടികാലത്ത് ആകാരം ആകർഷകമായിരിക്കും, എന്താണതിന് കാരണം ? കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ആകർഷകത്വം എങ്ങനെയുണ്ടാവുന്നു ? കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മനസ്സിന് അല്ലലില്ലാത്ത മുഖമുണ്ടാകും. മുഖം മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടിയാണെന്ന് പറയാറുണ്ട്. സ്വസ്ഥമായ ഒരു മനസ്സ് നാം സമ്പാദിച്ചേ പറ്റൂ. സൗന്ദര്യവും സമാധാനവും എല്ലാം മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥതയിൽ മാത്രമാണെന്നും അതിനു വേണ്ടി പുറമേ എന്തിനേയും ആശ്രയിക്കുകയല്ല വേണ്ടത് എന്നും നാം മനസ്സിലാക്കാൻ വൈകിപ്പോയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ പുറമെയുള്ള അലച്ചിലും വലച്ചിലും നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ജീവിതത്തെ എന്നല്ല, സമൂഹ ജീവിതത്തെത്തന്നെ ആകെ

അവതാളത്തിലാക്കിയിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് വേണ്ടതെല്ലാം നമ്മിലുണ്ട്. അത് യുക്തമായ നിലയിൽ നേടുകയേ വേണ്ടു.

മനുഷ്യന് മനശ്ശാന്തി വേണം

മനശ്ശാന്തി ആഗ്രഹിക്കാത്തവർ ആരുമില്ല, പക്ഷെ ഇന്നത്തെ കഷ്ടപ്പാടു നിറഞ്ഞ ജീവിതത്തിൽ ശാന്തി എങ്ങനെ ലഭിക്കും ? പലതും കൊണ്ട് പലരും അസ്വസ്ഥരാണ്. പട്ടിണിയും തൊഴിലില്ലായ്മയും രോഗവും മരണവും കലഹവുമൊക്കെ വർദ്ധിച്ചുവരുമ്പോൾ ശാന്തി എങ്ങനെ ലഭിക്കും ?

മതത്തിന്റെ ദിവ്യത്വത്തിലോ, ശാസ്ത്രത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങളിലോ, സമ്പത്തിന്റെ ആധിക്യത്തിലോ, ബന്ധുക്കളുടെ ബലത്തിലോ, സ്ഥാനമാനങ്ങളുടെ ലബ്ധിയിലോ, രാഷ്ട്രീയത്തിന്റെ മുദ്രാവാക്യങ്ങളിലോ ഒന്നുമല്ല ശാന്തിയും സമാധാനവും എന്നു മനുഷ്യൻ മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. എവിടെ നോക്കിയാലും തീർത്ഥാടകരുടെ തിരക്കുതന്നെ. മദ്യഷാപ്പുകളുടെ ലേലത്തുകയും, വർഷംതോറും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു ? ഭക്തിയെങ്കിൽ ഭക്തി, ലഹരിയെങ്കിൽ ലഹരി, മയക്കുമരുന്നുകളുടെ കാര്യം പിന്നെ പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. എന്താണിതെല്ലാം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ? ആർക്കും തീരെ ശാന്തിയില്ല എന്നല്ലേ ? അതെവിടെ കിട്ടും, എങ്ങനെ കിട്ടും ?

ആശാവശനാണ് മനുഷ്യൻ. കടവും കഷ്ടപ്പാടും ഒരു ഭാഗത്ത്. മറുഭാഗത്തോ, മതിവരാത്ത ആയിരം ആയിരം

ആശകൾ ! ഇതെല്ലാം നേടുവാനുള്ള ഉപായമോ ഈശ്വര പ്രസാദവും അതിനു പായുന്നതോ ഈശ്വരസങ്കേതമാണെന്ന് പറയുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലേയ്ക്കും ? എല്ലാം നേടിയിട്ടാണോ മടങ്ങുന്നത് ? ഒരിക്കലുമല്ല, പിന്നെയോ ദുഃഖഭാരം അൽപ്പം മറക്കുമ്പോൾ അൽപ്പശാന്തി, കുളത്തിലെ പായൽ നീക്കുന്നതു പോലെ, തൽക്കാലം മാത്രം അതിനെ അനൽപ്പമായ ആത്മശാന്തിയായി, ദിവ്യമായ ഈശ്വരസാക്ഷാത്ക്കാരമായി കരുതി മനസമാധാനത്തോടെ മടങ്ങുന്നു, എന്നു മാത്രം.

ഈശ്വരചിന്ത എന്നു മൊത്തത്തിൽ പറയും എന്നല്ലാതെ ഈശ്വരനെപ്പറ്റി അൽപ്പം പോലും ആരും ചിന്തിക്കാറില്ല. ചിന്തിക്കുന്ന ഒരാൾ അരൂപന്ന് രൂപം നൽകുമോ ? സർവ്വവ്യാപിക്ക് പ്രത്യേക സ്ഥലം നിർമ്മിക്കുമോ ? നിർഗുണനെ ഭജിക്കുമോ ? നിഷ്ക്രിയനെ അവതരിക്കുന്ന വനെന്ന് കരുതുമോ ? നിർഗ്ഗുണനും അരൂപനും സർവ്വവ്യാപിയും, കർമ്മാധിപനുമായ ഈശ്വരൻ ആരാണെന്ന് നമുക്കൽപ്പം ഒന്നു ചിന്തിച്ചുനോക്കാം. മനസ്സിന് രൂപമില്ല. പക്ഷെ മനസ്സ് ഭയപ്പെടുമ്പോൾ നാം പേടിക്കുന്നു. മനസ്സ് ദുഷിക്കുമ്പോൾ കൊല്ലുകയും ആത്മഹത്യയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ കാലനും കാമദേവനും പിശാചും ഈശ്വരനും എല്ലാം മനസ്സ് തന്നെയാണെന്ന് അൽപ്പം ചിന്തിക്കുന്നവർക്ക് മനസ്സിലാക്കാമല്ലോ. വേണ്ടാത്ത മർഗ്ഗത്തിൽ ഓടുന്ന മനസ്സിനെ വേണ്ടാത്ത മാർഗ്ഗത്തിൽ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തി, സ്വസ്ഥത നേടേണ്ടത് അവനവൻ തന്നെയാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാം അപ്പോൾ മനസ്സ് നന്നായാലേ മനുഷ്യൻ നന്നാവൂ. അവന് ശാന്തിയും സമാധാനവും ലഭിക്കു എന്നും മനസ്സിലാകും.

മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള നയവും ഉപായവും ഉപദേശവും മനസ്സിലാക്കി, അതിനുള്ള അറിവും കഴിവും നേടി പഠനപരിശീലനങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിനെ ഒതുക്കി ശാന്തി നേടുകതന്നെ വേണം. അങ്ങനെ മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥാ ഭേദങ്ങളെ ആരാഞ്ഞറിഞ്ഞ്, അതിന്റെ അവസ്ഥാഭേദങ്ങളെ കണ്ടറിഞ്ഞ് ആനന്ദിക്കണം. മനോദൗർബല്യം ഒരിക്കലും അരുത്. "ബലം ബലം ! അതാണ് എപ്പോഴും വേണ്ടത്. ബലഹീനത വരരുത്. മനുഷ്യന് ദൗർബല്യങ്ങൾ ഇല്ലേ? ഉണ്ടാവാം. കാമമില്ലേ, ക്രോധമില്ലേ, ആശയില്ലേ ? ഉണ്ട്. ഇത്തരം ബലഹീനതകൊണ്ട് നമ്മുടെ ദൗർബല്യം പരി ഹരിക്കാമോ ? ഒരിക്കലുമില്ല. എന്നെക്കൊണ്ട് എന്തു കഴിയും" എന്നു ചിന്തിച്ച് കരഞ്ഞു തളർന്നു കിടന്നാൽ മാത്രം ഒരു മനുഷ്യന് ഒന്നും ലോകത്തിൽ സാദ്ധ്യമല്ല. നിങ്ങൾക്ക് ബലമുണ്ടോ ? ധൈര്യയുക്തമായ മനസ്സ് കളങ്കരഹിതവും പരിശുദ്ധവും നിർമ്മലവുമായാൽ നിർഭയനായിരിക്കാം. ബലമാണ് ജീവിതം, ബലഹീനത മരണം തന്നെയാണ്. സ്വസ്ഥതയുണ്ടായാലേ ബലവും, ധൈര്യവും, ആനന്ദവും ലഭിക്കൂ. ദുർബലമായ മനസ്സിൽ ശക്തിയില്ല, ശാന്തി യില്ലാത്തവന് സുഖവും ഇല്ല. അപ്പോൾ സുഖജീവിതത്തിന്റെ അസ്തിവാരം തന്നെ എന്താണ് ? മനസ്സിന്റെ ശക്തിയും ശാന്തിയും തന്നെ. ഇന്നത്തെ പരിഷ്കാരങ്ങളും ജീവിത രീതികളും മനുഷ്യനെ ദുർബലനാക്കിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് അന്യൻ എങ്ങനെ ബലം നൽകാനാണ് ? അത്ഭുതമായ ശക്തി നമ്മിലുണ്ട്. നാം സ്വയം പ്രയത്നിച്ച് മനശ്ശക്തിയും മനശ്ശാന്തിയും നേടുകതന്നെ വേണം.

മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ മനശ്ശാന്തി വളരെ വിലപ്പെട്ട താണെന്ന് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കും. പഠിപ്പിലും നടപ്പിലും എല്ലാം പരിഷ്ക്കരിച്ച് മനുഷ്യന് മനശ്ശാന്തി മാത്രം ഇല്ലാതായാലോ ? മനശ്ശാന്തി എന്നു പറയുന്നത് മനസ്സിന്റെ ശാന്തിയാണ്.

മനസ്സ് എന്താണെന്ന് ആദ്യം മനസ്സിലാക്കണമല്ലോ. നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനഫലമായി ഉണ്ടാവുന്ന ശക്തിയാണ് മനസ്സ്. ഈ ശക്തി മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ വിവിധ ബോധ പ്രക്രിയകൾ നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്നു. ഒരേസമയത്ത് വിവിധ പ്രക്രിയകൾ നടന്ന് വിവിധ പ്രേരണകൾ പുറപ്പെട്ട് അവയുടെ പ്രകടനത്തിന് വെമ്പൽക്കൊള്ളുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും ഒരു സംഘർഷാവസ്ഥ ഉളവാകുന്നു. ഈ ബോധ പ്രക്രിയകളേയും പ്രേരണകളേയും തരംതിരിക്കാനും മുഖ്യമായതിനെ കൈക്കൊള്ളുവാനും മുഖ്യമല്ലാത്തതിനെ തള്ളുവാനും മറ്റുമുള്ള കേന്ദ്രങ്ങൾ മസ്തിഷ്കത്തിൽ സദാ പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ വയർലസ് സെറ്റുകളും ടെലിപ്രിന്ററുകളും ഘടിപ്പിച്ച ഒരു അത്ഭുതകരമായ പത്രമാഫീസുപോലെയാണ് നമ്മുടെ മനസ്സ് പ്രവർത്തി ക്കുന്നത്. സദാ ചഞ്ചല സ്വഭാവിയായിരിക്കുന്ന മനസ്സിനോ ടാണ് ശാന്തിപദം ചേർക്കുന്നത്. ശാന്തി എന്ന വാക്കിന് സ്വസ്ഥമായ അവസ്ഥ എന്നാണല്ലോ അർത്ഥം. യുദ്ധമില്ലാത്ത അവസ്ഥയായാണല്ലോ സമാധാനാവസ്ഥ. മാനസികമായ സംഘർഷമില്ലാത്ത അവസ്ഥയെ മനശ്ശാന്തി എന്നു പറയാം. രസം മുതലായ വിഷൗഷധങ്ങളെ ശുദ്ധിചെയ്ത് കായകൽ

പമാക്കി മാറ്റി എടുക്കുന്നതുപോലെ ശ്രമകരമായ പ്രവർത്തി യാണിതെങ്കിലും നിത്യാഭ്യാസം കൊണ്ട് സാധിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അതിനുതുല്യമായി ലോകത്തിൽ മറ്റൊന്നുമില്ല, മഹത്വമുള്ള സമ്പാദ്യം.

മനസ്സിന്റെ ചാഞ്ചല്യത്തെ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ നിയന്ത്രിച്ചു തിരുത്താൻ സാധിച്ചു എന്നു വരില്ല. അതു സാദ്ധ്യമാണെങ്കിൽ പിന്നെ ധ്യാനത്തിന്റെ നിത്യപരിശീലനം തന്നെ വേണമെന്നി ല്ലല്ലോ. ഏതേതു നാം ചിന്തിക്കുന്നുവോ എങ്ങനെ ചിന്തിക്കുന്നുവോ നാം അങ്ങനെയായിത്തീരുന്നു. ഇവിടെ ചിന്ത യോഗത്തെപ്പറ്റിയും യോഗസാധനയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന മനശ്ശാന്തിയെപ്പറ്റിയുമാണ്. മറ്റു പല ചിന്തകളിൽ നിന്നും മനസിനെ മെല്ലെമെല്ലെ പിന്തിരിപ്പിച്ച് ഏകമായ ധ്യാനചിന്ത നേടണം. അത് കാലക്രമേണ ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ഒരു പരിചയ മായിത്തീരും. പിന്നീടുള്ള വളർച്ച സ്വയം നടന്നുകൊള്ളും. സംഗീതമായാലും സർക്കസ്സായാലും 'സർവ്വം പരിച യാഗതം'എന്നുണ്ടല്ലോ. ധ്യാനം മൂലം മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഗ്രന്ഥികൾ പൂർണ്ണവളർച്ചയും വികാസവും പ്രാപിക്കുന്നു. ബുദ്ധിയും വിവേകവും ശക്തിയും ശാന്തിയും വർദ്ധിക്കുന്നു. പൂർണ്ണ വളർച്ച പ്രാപിച്ച ഈ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് യോഗിയുടെ ഇച്ഛാനു സരണം റേഡിയോവിൽ മീഡിയം മാറ്റി വിവിധ പരിപാടികൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനു തുല്ല്യമായ ലാഘവത്തോടെ ലൗകികവും ആത്മീയവുമായ തലങ്ങളിൽ സമർത്ഥമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ ലോകയോഗക്ഷേമത്തിനു വേണ്ടി മനശ്ശാന്തിയോടു കൂടി

യോഗസ്ഥനായി കർമ്മം ചെയ്യുന്നവരെയാണ് ഇന്ന് നാട്ടിന്നാവശ്യമായിട്ടുള്ളത്.

ജീവിതം നഷ്ടക്കച്ചവടമാവരുത്

കച്ചവടത്തിന്റെ ലാഭനഷ്ടങ്ങൾ ആരും നോക്കുന്നത് അവസാനത്തിലാണല്ലോ. നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ ജീവിതമുണ്ട്. ജീവിതത്തിൽ ചെറുപ്പമുണ്ട്, വാർദ്ധക്യമുണ്ട്, ജനനമുണ്ട്, മരണവുമുണ്ട്, ചെറുപ്പത്തിൽ പഠിപ്പും പണവും ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും പദവിയുമൊക്കെ നേടുന്നു. അങ്ങനെ നേടിനേടി വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തുകയാണ്.

കോട്ടയത്തുനിന്ന് ഉദ്യോഗത്തിൽ നിന്നു പെൻഷൻ പിരിഞ്ഞ ഒരു വൃദ്ധൻ ഈയിടെ ഇങ്ങനെ എഴുതി. "എനിക്ക് വയസ്സ് 75, ഒരുയർന്ന് സർക്കാരുദ്യോഗസ്ഥനായിരുന്നു. പെൻഷൻപറ്റി ഇപ്പോൾ വീട്ടിലിരിപ്പാണ്. ഭാര്യയുണ്ടായിരുന്നു, വളരെ സ്നേഹവതിയായിരുന്നു; അടുത്തകാലത്ത് അന്തരിച്ചു പോയി. അവളുടെ പെട്ടെന്നുള്ള വേർപാട് സ്വതവേ രക്തസമ്മർദ്ദരോഗിയായിരുന്ന എന്നെ ഒരു ഹൃദ്രോഗികൂടി യാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഒരു മകനുള്ളത് പഠിച്ച് ഡിഗ്രി എടുത്ത് മറുനാട്ടിൽ ഉദ്യോഗം നോക്കി ഭാര്യാസമേതം മാന്യമായി കഴിയുന്നു. ഞാൻ ചികിത്സയിലാണ്. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും തീരെ സുഖമില്ല. ദുഃഖം സഹിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ഭഗവാനെ വിളിച്ച് കരയും. ഈ ദുഃഖത്തിൽനിന്ന് കഴിയുന്ന വേഗം കരകയറ്റണമേ എന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യും.

എനിക്ക് തീരെ സമാധാനമില്ല. സ്വാമിജിയുടെ പരസ്യം കണ്ടിട്ട് ഇങ്ങനെയൊക്കെ എഴുതിയതാണ്. മനസമാധാനത്തിനുള്ള മറുപടി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു". ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ കത്ത് വായിക്കുന്ന ആർക്കും അനുകമ്പ തോന്നും. ഇവിടെ എന്താണ് സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നത് ? പുരയ്ക്ക് തീപിടിച്ചു, അപ്പോഴാണ് കിണറു കുത്താൻ ഓടുന്നത് ! അങ്ങനെയാണോ വേണ്ടത് ?

98-ാമത്തെ ജന്മദിനം പ്രമാണിച്ച് ഒരു വൃദ്ധന്റെ ഫോട്ടോ എടുത്തു. ഫോട്ടോ എടുത്തു യാത്ര പറഞ്ഞു പിരിയുമ്പോൾ ഫോട്ടോഗ്രാഫർ വൃദ്ധനോട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു. "നിങ്ങളുടെ നൂറാമത്തെ ജന്മദിനത്തിനും ഇങ്ങനെ ഒരു ഫോട്ടോ എടുക്കാൻ എനിക്ക് ഭാഗ്യമുണ്ടാകട്ടെ". വൃദ്ധൻ ഫോട്ടോ ഗ്രാഫറെ ഒന്നു സൂക്ഷിച്ചു നോക്കി. എന്നിട്ട് അത് അത്ഭുത ത്തോടെ ചോദിച്ചു. "ഉം, എന്തേ! നിങ്ങൾക്ക് നല്ല ആരോഗ്യ മുണ്ടല്ലൊ."

മറ്റൊരു വൃദ്ധന്റെ സമാധാനം ഇതിലും രസാവഹമാണ്. ആ വൃദ്ധന് ചെറുപ്പക്കാരോട് അസൂയ തോന്നിയില്ല; മറിച്ച് വ്യസനം തോന്നി. അവരുടെ ജീവിതം വളരെ വിലപ്പെട്ടതാണ്. അവരും ഏതു ദിവസവും മരിച്ചേക്കാം, മരിക്കയാണെങ്കിലോ, അവർക്ക് ഒരുപാട് നഷ്ടം വരും. പക്ഷെ, ഏറ്റവും വ്യസന കരമായ കാര്യം അതല്ല. എന്താണ് നഷ്ടം വരുന്നതെന്ന റിയാൻ അവർക്ക് ഒരു അവസരം ലഭിക്കുന്നില്ല!

ഈ രണ്ടു മാതൃകകളും നമ്മുടെ കണ്ണു തുറപ്പിക്കേണ്ട താണല്ലോ. ഇവരിരുവരും സ്വന്തം വാർദ്ധക്യത്തെക്കുറിച്ച്

നെടുവീർപ്പിടുന്നില്ല. അതാണ് അവരുടെ വിജയം. നേരെമറിച്ചാണ് മിക്ക വൃദ്ധന്മാരും. അവർ വയസ്സാകുന്നതോടെ ഒരുതരം അപകർഷതാബോധം അവരെ പിടിക്കുടുകയും പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി ജീവിതത്തോടകന്ന് മരണത്തിന്റെ വരവും കാത്ത് നാളുകൾ തള്ളിനീക്കുന്നു. എന്നാൽ മറ്റൊരു ജീവിതം കൂടി ജീവിക്കാനുള്ള കാലം അവർ അങ്ങനെ കാത്തിരുന്ന് കളയുന്നു എന്നതാണ് സത്യം. യുവത്വം ജീവിതത്തെ മുന്നോട്ടു നോക്കിതിരിയുമ്പോൾ വാർദ്ധക്യം പിന്നോട്ടു നോക്കി കരയുന്നു.

എന്തിനോ വേണ്ടി

ആ എന്തോ ഒന്നില്ലെ, പലർക്കും അതു കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നില്ല എന്നതാണ് പരമാർത്ഥം.

ഒരു കാര്യം തീർച്ചയാണ്; നാം ഇഷ്ടപ്പെട്ടാലും ഇല്ലെങ്കിലും ജീവിതത്തിൽ അവസാനം വാർദ്ധക്യവും അതിന്റേതായ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും തരണം ചെയ്യാതെ തരമില്ല. അതു കുറേശ്ശെ അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ വൃദ്ധന്മാർ പലതരം ഭയാശങ്കകൾക്കും വശംവദരായിത്തീരുന്നു. പലരും ഇഷ്ടജനങ്ങളെ വെറുത്തു എന്നുംവരാം. ഈശ്വരനെപ്പോലും ശപിച്ചു എന്നും വരാം. പലരെക്കുറിച്ചും ആവലാതികളും വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും ഉണ്ടാവാം. വാർദ്ധക്യക്ഷീണത്തേക്കാൾ ഇത്തരം മനോദോഷങ്ങളാണ് ഇവരെ കൂടുതൽ ദുർബലരും ദുഃഖിതരുമാക്കിത്തീർക്കുന്നതെന്ന പരമാർത്ഥം, പലരും

മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ ദുഷിച്ച ചിന്തകളുടെയും ദുർബല വികാരങ്ങളുടെയും സ്വയം സൃഷ്ടിയാണ് പലർക്കും വാർദ്ധക്യകാലത്തെ നരകജീവിതം.

വാർദ്ധക്യത്തിൽ യുവാവായിരിക്കൂ

വാസ്തവത്തിൽ വാർദ്ധക്യം മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ മനോഹരമായ ഘട്ടം മാത്രമാകുന്നു. അസ്തമനസൂര്യനെ പോലെ കാന്തിമയമായി കഴിയേണ്ട കാലമാണിത്. ഒന്നാലോചിച്ചാൽ യുവത്വം തന്നെ വാർദ്ധക്യത്തിനുള്ള പരിശീലനമല്ലാതെ മറ്റെന്താണ് ? ജരാനരകൾ ആരുടേയും മരണത്തിന്റെ ബാഹ്യചിഹ്നങ്ങൾ അല്ല. ശരീരത്തിന്റെ ഓജസ്സും മനസ്സിന്റെ ശക്തിയും ശാന്തിയുമാണ്. ജീവിത സായാഹ്നത്തിലെ ആരുടേയും അമൂല്യമായ സമ്പത്തുകൾ. ഇവ രണ്ടിനും ഹാനിതട്ടാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് മരണത്തെ ഭയക്കേണ്ടതുമില്ല. എഴുപതോ എൺപതോ തൊണ്ണൂറോ കഴിഞ്ഞിട്ടും ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ ഉജ്ജ്വല പ്രഭാവരായി കാലം കഴിച്ചു കൂട്ടുന്നവരുമില്ലേ? 90 വയസ്സിലും ജരാനരകൾ ബാധിക്കാതെ നല്ല ഓർമ്മശക്തിയോടും കർമ്മകുശലതയോടും യോഗനിഷ്ഠയോടുംകൂടി സിദ്ധാശ്രമത്തിൽ വിശ്രമിച്ച ശ്രീ യോഗിനീ ദേവിയെ ഇത്തരുണത്തിൽ ഓർക്കുകയാണ്. രാഷ്ട്രീയക്കാരിലും സാഹിത്യകാരൻമാരിലും സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകരിലും ഇത്തരക്കാർ പലരും ണ്ടല്ലോ. ആസൂത്രിതമായ ജീവിതംകൊണ്ടും സ്വസ്ഥമായ മനഃസ്ഥിതികൊണ്ടും അന്ത്യകാലം ആനന്ദമയമാക്കിത്തീർക്കുകയാണ് ആരും വേണ്ടത്.

ജീവിതത്തിന്റെ സായാഹ്നത്തിൽ ഒരു പുതിയ ജീവിതം പണിയാനും അതിനെ കൂടുതൽ ആകർഷകവും ആനന്ദപ്രദവുമാക്കാനും ഒന്നു ശ്രമിച്ചുനോക്കൂ ! വാർദ്ധക്യത്തിൽ മുനിവൃത്തിയാണ് നല്ലത്. യോഗം കൊണ്ട് അനായാസേന മരണം വരിക്കുകയും വേണം. അങ്ങനെയുള്ളവരുടെ ജീവിതമാണ് ധന്യജീവിതം. ധന്യവും മാന്യവുമായ ജീവിതം നയിക്കാനാണ് നാം ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

ഒരു ഇളനീർ ചീഞ്ഞളിഞ്ഞാൽ അതിന്റെ വെള്ളവും കഴമ്പും നാറി നാം അതു വലിച്ചെറിയുന്നു. അങ്ങനെയാണ് ഭോഗരതന്മാരുടേയും ചിന്താശൂന്യന്മാരുടേയും ജീവിതം. എന്നാൽ ഒരു കൊട്ടത്തേങ്ങയാകട്ടെ അതിന്റെ വെള്ളവും കഴമ്പും അതിൽതന്നെ വറ്റി ചിരട്ടയോടുള്ള ബന്ധം വിട്ട് വളരെക്കാലം നാം എടുത്തു സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കത്തക്കവിധം ഉറച്ചതായിത്തീരുന്നു; അങ്ങനെയാണ് ജീവിതത്തിന്റെ സ്ഥിതി. വിശപ്പടക്കാൻ ആഹാരം, ഉടൽ മറയ്ക്കാൻ വസ്ത്രം, തല ചായ്ക്കാൻ വീട്. ഇതെല്ലാം എല്ലാ മനുഷ്യരുടേയും പ്രാഥമികാവശ്യങ്ങളാണ്. ജീവിതമാർഗ്ഗത്തിന് ഒരു തൊഴില്, രോഗത്തിനുവേണ്ട ചികിത്സാസൗകര്യം, വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള സാമ്പത്തിക കഴിവ് ഇവ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ആവശ്യമാണ്. ഇതൊന്നും ലഭ്യമാകാത്ത കോടിക്കണക്കിന് ജനങ്ങൾ ഇന്ന് സമൂഹത്തിലുണ്ട്. പഠിച്ചിട്ട് തോറ്റവനു, ജയിച്ചിട്ട് ജോലിയില്ലാത്തവൻ, ആശിച്ചിട്ട് ലഭിക്കാത്തവൻ, മദ്യപിച്ച് നശിച്ചവൻ, ഇങ്ങനെ നിരാശയിൽ നീറിക്കഴിയുന്ന നിരവധി പേരുണ്ട്. പ്രായപൂർത്തി വന്നിട്ടും വിവാഹിതരാകാൻ കഴിയാത്തവർ, കടം വാങ്ങിയതും കൃത്യസമയത്തു മടക്കിക്കൊടുക്കാൻ

സാധിക്കാത്തവർ, കല്ല്യാണം കഴിച്ചിട്ടും ഇഷ്ടസന്താനലാഭ മില്ലാത്തവർ, വികലാംഗർ, കുഷ്ഠം. ക്ഷയം, വാതം, ഏക്കം എന്നീ രോഗബാധിതർ, അങ്ങനെ ദുഃഖിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണവും ഒട്ടും കുറവല്ല. ജന്മനാ രോഗിയായ ഭാര്യ, സന്താനം എന്നിവരെക്കൊണ്ടു വിഷമിക്കുന്നവരും ഒട്ടേറെയുണ്ട്. ഇവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കെല്ലാം പരിഹാരം കാണേണ്ടതുണ്ട്. അത്തരക്കാരെ സഹായിക്കേണ്ടതുമാണ്. എന്നാൽ ഇതു കൊണ്ടുമാത്രം മനുഷ്യന് മനശ്ശാന്തി പൂർണ്ണമായി ലഭിച്ചു എന്നു പറയാമോ? എല്ലാം ലഭിച്ചിട്ടും എന്തോ ഒന്ന് വീണ്ടും ലഭിക്കുവാനായി അന്തർദാഹം കൊള്ളുന്ന മനുഷ്യൻ. അമേരിക്ക തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ നാട്ടിലും മനശ്ശാന്തി തേടുന്നവരുടെ എണ്ണം ഏറിവരികയാണ്. എത്ര എത്ര കത്തുകൾ, സന്ദർശകർ ആലത്തൂർ സിദ്ധാശ്രമത്തിൽ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, മനശ്ശാന്തി തേടി.

മനശ്ശാന്തിക്കുള്ള ഉപായങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന നിരവധി പുസ്തകങ്ങൾ വിദേശങ്ങളിൽ ഇന്ന് സുലഭമായിത്തീർ ന്നിട്ടുണ്ട്.അവയുടെ പേരും, കെട്ടും, മട്ടും കണ്ടു അവയാൽ ആകൃഷ്ടരാവുകയും തങ്ങളുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണണമെന്ന ആഗ്രഹത്തോടെ അവയെ വാങ്ങി വായിച്ച് അവയുടെ അപ്രായോഗികത കാരണം വീണ്ടും നിരാശരായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്ന ജനങ്ങളും നിരവധിയാണ്.

മനുഷ്യന് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്; ഭൗതീകവും മാനസികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ. അവയെ അംഗീകരിക്കുകയും വേണം. അവയെ

പരിഹരിക്കാൻ പ്രായോഗികവും ശാസ്ത്രീയവും പരമാർത്ഥവുമായ പദ്ധതി നാം സ്വീകരിക്കണം. മനശ്ശാന്തി വേണം എന്ന് ആഗ്രഹിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ. നിത്യപരിശീലനം അതിന്നാവശ്യമാണ്. ഒടുങ്ങാത്ത ശക്തിയുടെ കലവറയായ മനസ്സിനെ വേണ്ടവണ്ണം നിയന്ത്രിച്ച് സ്വാസ്ഥ്യമാക്കിയാൽ ആർക്കും മനശ്ശാന്തി നേടാം.

നമുക്കെല്ലാം ഒരു നല്ല ജീവിതം വേണം. അത് സുഖജീവിതമാണ്. സന്തുഷ്ടരായെങ്കിൽ നാം നല്ലവരായി നല്ല ജീവിതം നയിക്കും. നമുക്ക് മാത്രമല്ല എല്ലാവർക്കും ആ സന്തുഷ്ട ജീവിതം വേണം. അപ്പോൾ ഒരു സുഖജീവിതം വേണം. അല്ലെങ്കിൽ നല്ല ജീവിതത്തിൽ ജീവിതാനന്ദം വേണം, എന്ന കാര്യത്തിൽ ആർക്കും അഭിപ്രായഭേദമില്ല. എവിടെ സുഖമുണ്ടോ അവിടെ മാത്രമെ സ്നേഹമുള്ളു. രണ്ടും ഒരേ നാണയത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളാണ്. എവിടെ ദുഃഖമുണ്ടോ അവിടെ സ്നേഹമേ ഇല്ല. അഖിലസാരവും സ്നേഹവുമാണെന്നു പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആ സ്നേഹം ആനന്ദത്തിലാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ സർവ്വ പ്രധാനമായത് ആനന്ദമാണ്. ആ ആനന്ദവും സന്തോഷവും നിങ്ങളിലാണ്, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലാണ്. നാം ഓരോരുത്തരും ആ അമൃതാനന്ദത്തിന്റെ അവകാശികളാകുന്നു. ആനന്ദത്തിന്റെ ഖനി നമ്മിലാകുന്നു. അതു നാം നേടിയെടുക്കണം.

നിങ്ങൾക്കു സുഖമുണ്ടോ? മനസാക്ഷിയെ വഞ്ചിക്കാതെ ഈ ചോദ്യത്തിനുത്തരം പറയണം. ദുഃഖമാണെങ്കിൽ, ആ

ദുഃഖം തീർക്കാനുള്ള പരിശ്രമം നടത്തണം. അതിന് നിങ്ങൾ തയ്യാറുണ്ടോ? ഇല്ലാത്തത് ഉണ്ടെന്ന് നടിച്ചിട്ട് കാര്യമില്ല; അത് ആത്മവഞ്ചനയാണ്. നമ്മുടെ സുഖത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നത് നിസ്സാരമല്ല. നമ്മെ നാം തന്നെ ഉദ്ധരിക്കണം. നമ്മെ നാം താഴ്ത്തരുത്. അലസത അധഃപതനമാണ്; അജ്ഞാനം ദുഃഖമാണ്. തൽക്കാലം നേരിടുന്ന തടസ്സങ്ങളിൽ ഭീരുവാകരുത്; നിരാശനാകരുത്. തടസ്സങ്ങൾ തട്ടി നീക്കി മുന്നേറാനുള്ള അത്ഭുതശക്തി ശരീരത്തിലും മനസ്സിലുമുണ്ട്. അതിന്റെ ഏറ്റവും ചെറിയ അംശം മാത്രമേ പലരും ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നുള്ളൂ. ഉപയോഗപ്പെടുത്താത്ത ശക്തി നമ്മിൽ ഇരുപ്പുണ്ട്. അതു കണ്ടുപിടിച്ച് പോഷിപ്പിച്ച് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയാണ് ജീവിത വിജയത്തിനാവശ്യം.

വെറും ശരീരമല്ല മനുഷ്യൻ. ഈ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ വസിക്കുന്ന ഒരത്ഭുത മഹാശക്തിയുണ്ട്. അളവില്ലാത്ത അറിവ്. എതിരില്ലാത്ത ധൈര്യം. അതിരില്ലാത്ത ആനന്ദം, അത് അകലെയല്ല. നിങ്ങളിൽ തന്നെയുണ്ട്. ആനന്ദചിത്തരായിരിക്കുക. പലതും ചിന്തിച്ച് പരവശരാകരുത്. നിർഭയരായിരിക്കുക. ഉദ്ദേശശുദ്ധിയോടെ പ്രയത്നിക്കുക. ഉത്സാഹസ്ഥിരതയോടെ ഉദ്യമിക്കുക: ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ അഭിമുഖീകരിക്കുക; ആലോചനയോടെ എന്നും പ്രവർത്തിക്കുക; നിങ്ങളെ നിങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ച് പുരോഗമിക്കുക; മനസ്സിന് ശാന്തിയും സ്വസ്ഥതയും നൽകുക; അതാണ് സന്തുഷ്ടജീവിതത്തിന്റെ അസ്ഥിവാരം. അഴുക്കുള്ള മനസ്സിൽ അഴകുണ്ടാകുകയില്ല,

വെളിച്ചമുണ്ടാകുകയില്ല. ദയയോടുകൂടിയ നോക്ക്, പുഞ്ചിരിയോടുകൂടിയ വാക്ക്, സന്തോഷത്തോടുകൂടിയ മനസ്സ്. ജീവിതം സന്തോഷപ്രദമാക്കാൻ അത്രമാത്രമെ വേണ്ടു.

എവിടെ ശക്തിയുണ്ടോ അവിടെ ജീവിതമുണ്ട്,
എവിടെ ശാന്തിയുണ്ടോ അവിടെ ആനന്ദമുണ്ട്;
ശക്തിയും ശാന്തിയും ഉള്ളിടത്ത്
സന്തുഷ്ടജീവിതമുണ്ട്.



അനുബന്ധം

രാജയോഗം

ശക്തിതത്ത്വം

വിശേഷബുദ്ധിയുള്ള ആരും തന്നെ അംഗീകരിക്കുന്നതാണ് ശക്തിതത്ത്വം. ഭാരതത്തിലെ വേദോപനിഷദാദികളെല്ലാം തന്നെ ശക്തിമഹാത്മ്യം പാടിപുകഴ്ത്തുന്നുണ്ട്. ആധുനിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ അഭിപ്രായവും മറ്റൊന്നല്ല. രസതന്ത്ര ശാസ്ത്രം പറയുന്നത് സ്ഥാവരജംഗമവസ്തുക്കളെല്ലാം തന്നെ തൊണ്ണൂറ്റിരണ്ടോളം മാത്രം വിധത്തിലുള്ള പരമാണുക്കളുടെ വൈവിധ്യമാർന്ന സംയോജനക്രമമനുസരിച്ചുള്ള യോഗം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്നവയാണ് എന്നാണ്. ഗവേഷണങ്ങളുടെ ഫലമായി കുറച്ചു കാലം മുമ്പുവരെ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നത് വ്യത്യസ്തമായ ഈ പരമാണുക്കൾ ഒന്നു മറ്റൊന്നായിത്തീരാൻ കഴിയാത്തവണ്ണം വൈവിധ്യമുള്ളവയാണെന്നായിരുന്നു. പിന്നീടുണ്ടായ ഗവേഷണങ്ങളുടെ ഫലമാണ് ഡാൽട്ടന്റെ അണുതത്ത്വം, ഭോർ എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ അണുഘടനാ തത്ത്വം എന്നിവ അവ പറയുന്നത് ഈ പരമാണുക്കളെല്ലാം തന്നെ അതിലഘുവായതും വിദ്യുച്ഛക്തി ജനിപ്പിക്കുവാൻ ഉതകുന്നതുമായ വൈദ്യുതപരമാണുക്കളുടെ (electrons) രൂപാന്തരമാണെന്നും തന്മൂലം ഒരു പരമാണുവെ മറ്റൊന്നായി മാറ്റാം എന്നുമാണ്. ഇതുപ്രകാരം രസത്തിൽ നിന്നും സ്വർണ്ണം ഉണ്ടാക്കാമെന്നുവരെ സിദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. പരമാണുവിനെ പിളർന്നു നോക്കാൻ കഴിഞ്ഞപ്പോഴാണ് മറ്റൊരു മഹാത്ഭുതത്തിന്റെ വാതിൽ തുറന്നത്. നാം നിസ്സാരമായി കണക്കാക്കിയ അതിന്നകത്തുണ്ട് വളരെ ശക്തിയെന്ന് ഈ ഉപജ്ഞയുടെ ഫലമായുണ്ടായ ദുഃസ്സന്തതികളാണ് ഇന്നു എവിടെയും

സംസാരവിഷയമായിത്തീർന്നിട്ടുള്ള ആറ്റംബോംബും അതിനെ തുടർന്നു കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ട അണുവായുധങ്ങളും. പ്രസിദ്ധ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഐൻസ്റ്റീൻ പറയുന്നതു ശക്തിയെ വസ്തുവായി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയും എന്നാണ്. ഒരു പ്രത്യേകത കൂടി അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. എല്ലാ വസ്തുക്കൾക്കും ഹേതുഭൂതമായ, അചേതനമായ പരമാണു വിൽ ശക്തിയെ കണ്ടെത്തുക എന്നതിന്റെ അർത്ഥം ഈ പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ ശക്തിമയമാണ് എന്നാണ്.

ജീവനാധാരമായ ശക്തിവിശേഷത്തെപ്പറ്റി ഉപനിഷത്തുക്കളും ഉൽഘോഷിക്കുന്നു. ആ ശക്തി നമ്മളിൽ തന്നെയാണു താനും. നാം ഏതു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിന്നും, ശ്വസിക്കുന്നതിന്നുപോലും, പ്രേരകമായി നിലകൊള്ളുന്നത് ശക്തിതന്നെയാണല്ലോ. ഈ ശക്തി എങ്ങനെ ജീവനായി പരിഗണിച്ചു എന്നും, ശരീരങ്ങളിൽ അത് എങ്ങനെയെല്ലാം വികസിക്കുന്നു എന്നും ഭാരതീയ ശാസ്ത്രങ്ങൾ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യങ്ങളായ ആധുനിക ശാസ്ത്രങ്ങളും പറയുന്നു. ശാസ്ത്രീയമായ ഈ ചിന്താഗതിയെ സ്വാർത്ഥികളായ ചിലർ മാറ്റി മറച്ചു അവരുടേതായ കരിങ്കൽ കോട്ടകൾ കെട്ടിയുയർത്തിയിട്ടുണ്ട്. അവയെ തകർത്തേ പറ്റൂ. യുക്തി, ശാസ്ത്രം, അനുഭവം എന്നിവയ്ക്കു യോജിച്ച വിധത്തിൽ ശക്തിതത്വം ഗ്രഹിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഭാരതീയർ ഈ ശക്തിയെ സത്വം, രജസ്, തമസ്സ് എന്നു മൂന്നാക്കി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ആധുനിക ശാസ്ത്രം അതിനെ വിവക്ഷിക്കുന്നത് പ്രോട്ടോൺ, ഇലക്ട്രോൺ, ന്യൂട്രോൺ എന്നിങ്ങനെയുമാണ്. ചിന്താസ്വാതന്ത്ര്യമുള്ള മനുഷ്യന്റെ ലക്ഷ്യം. ആനന്ദാത്മകമായ തന്റെ സാക്ഷാൽ രൂപം - ശക്തിരൂപം പ്രാപിക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ എന്നന്വേഷിക്കുകയാവണം. അതിനുവേണ്ട ഏകാഗ്രതയും,

ധ്യാനനിഷ്ഠയും പുറത്തുനിന്നും ലഭിക്കേണ്ടതാണെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതും വാദിക്കുന്നതും അതിന്നുവേണ്ടി പാടുപെടുന്നതും, ബുദ്ധിശൂന്യതയാണ്.

മണ്ണ് പാറയായി രൂപം മാറുമ്പോൾ അതിൽ അത്രമാത്രം ശക്തിയേ പ്രവർത്തിക്കുന്നുള്ളൂ എന്നു താൽപര്യം. വൃക്ഷലതാദികളിലാവട്ടെ മുളക്കുക, വളരുക, പുഷ്പിക്കുക, ഫലമുണ്ടാവുക എന്നുവരെ പ്രവർത്തനം വിപുലമാവുന്നു; പക്ഷിമൃഗാദികളിൽ അടങ്ങുന്ന ശക്തി, ആഹാരം, ഇണചേരൽ, പ്രസവം എന്നിങ്ങനെ മുന്നേറുന്നു. ഈ പറഞ്ഞവയിലെല്ലാം ശക്തിയുടെ പ്രവർത്തനം അങ്കുരാവസ്ഥയിൽ മാത്രമാണുള്ളത്. മനുഷ്യനിലുള്ള ശക്തിയാവട്ടെ ആഹാര, നീഹാര, മൈഥുനാദികളിൽ നിന്നും അതീതമായി വിചിന്തനത്തിനും വിഭാവനത്തിന്നും വഴിവെയ്ക്കുന്നു ! ആനന്ദാനുഭൂതികൾക്കു വേണ്ടിയും കൂടി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. മനോനിയന്ത്രണം മൃഗങ്ങൾക്കു സാദ്ധ്യമല്ല; മനുഷ്യനേ സാധിക്കൂ. സൽഗുണങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുവാനുള്ള കഴിവും മനുഷ്യനു മാത്രമല്ലേ ഉള്ളൂ ? ഈ മനശ്ശക്തിയുടെ പരമമായ വികാസം സാധിക്കുന്നതിനുള്ള വിശിഷ്ടമായ വിദ്യ തന്നെ യോഗവിദ്യ. യോഗങ്ങളിൽ വെച്ചു രാജാവത്രെ രാജയോഗം.

ഈ കാരണം കൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഭാരതത്തിലെ ഋഷീശ്വരന്മാരെല്ലാം യോഗധ്യാനനിരതരായി ജീവിച്ചുപോന്നത്. വിദേശങ്ങളിൽ നിന്നും അഭ്യസ്ത വിദ്യരായ ആളുകൾ ഇന്നു രാജയോഗത്തിന്റെ മഹത്വം മനസ്സിലാക്കുവാനും രാജയോഗം വശമാക്കുവാനും ഇവിടേക്കു വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. യോഗപരിശീലനം കൊണ്ടു നേടിയ മഹത്തായ സംസ്കാരം ഭാരതത്തിനുള്ളതുകൊണ്ടത്രെ ഭാരതം ഇന്നും ആദരിക്കപ്പെട്ടുവരുന്നത്.

യോഗവിദ്യ എന്നാൽ

യോഗവിദ്യ ഇന്നു വളരെയധികം തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. യോഗാഭ്യാസം എന്നാൽ ഇരുന്നുറക്കമാണ്, മൂച്ചടക്കമാണ് എന്നു പുച്ഛിക്കുന്നവർവരെയുണ്ട് ! അക്ഷരശൂന്യന്മാർ മാത്രമല്ല അഭ്യസ്തവിദ്യന്മാരും ഇത്തരം അവഹേളനങ്ങൾ അഴിച്ചുവിടുന്നവരിലുണ്ട്. ഈ ആറ്റം യുഗത്തിലോ യോഗാഭ്യാസം. ലൌകിക സുഖങ്ങൾ ആവോളം അനുഭവിക്കുന്നതിനുപകരം മനുഷ്യൻ യോഗാഭ്യാസിയാവുകയോ? ലൌകിക സുഖപരാങ്മുഖനും കർമ്മവിമുഖനുമായി അതു മനുഷ്യനെ അധഃപതിപ്പിക്കുകയില്ലേ. അലസനാകുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയില്ലേ, ദാമ്പത്യജീവിതത്തിനു അതു പ്രതിബന്ധമാവുകയില്ലേ, സുഖജീവിതം താറുമാറാക്കുകയില്ലേ, മനസ്സിന്റെ സമനില നഷ്ടപെടുത്തി മനുഷ്യനെ ഭ്രാന്തനാക്കുകയില്ലേ, കാവി വസ്ത്രക്കാർക്കുള്ള യോഗം സമാന്യ ജനങ്ങൾക്കെന്തിനാണ് എന്നു തുടങ്ങിയ സന്ദേഹവും തെറ്റിദ്ധാരണകളും കുറ്റാരോപണങ്ങളും വരെയാണു യോഗത്തിനെതിരെ നിരന്നുനിൽക്കുന്നത് ! യോഗത്തെപ്പറ്റി ഒന്നുമറിയാത്തവരാണു ഇതൊക്കെ പറഞ്ഞു പരത്തുന്നതു എന്നതു രസാവഹമാണ്. തന്മൂലം പാവപ്പെട്ട സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കു യോഗത്തോടനുഭാവമല്ല, ഒരു തരം ഭയം തന്നെയാണ് തോന്നി വരുന്നത്. ഈ കള്ള പ്രചാരണം ഇത്ര ശക്തിയായി പഠിപ്പുള്ളവർ തന്നെ പറഞ്ഞു പരത്തുമ്പോൾ തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നതിലും ഭയപ്പെടുന്നതിലും അത്ഭുതപ്പെടാനില്ലതന്നെ. അതിനുപുറമെയാണ് യോഗജ്ഞാനം വേണ്ടവിധമില്ലാതെ യോഗാചര്യന്മാരായി നടിച്ചു നടക്കുന്നവരിൽ നിന്നുണ്ടാവുന്ന അനുഭവങ്ങൾ.

ജീവിതക്ലേശങ്ങളിൽ നിന്നു രക്ഷനൽകുന്നതാണ് പരമാർത്ഥത്തിൽ 'യോഗം'. സഹസ്രാബ്ദങ്ങളായി സമാദരണീയമായി യോഗശാസ്ത്രം നിലനിന്നു വരുന്നു എന്നതുതന്നെ അതിനുള്ള തെളിവ്. ആർഷസംസ്കാരത്തിന്റെ കാതലായ യോഗസംസ്കാരം ജീവിതത്തിനു ആനന്ദമേകുന്നു. മനുഷ്യനെ ഉയർത്തുകയും ഉണർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അതു മനുഷ്യജീവിതത്തെ ധന്യവും മാന്യവുമാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

ശരീരത്തെ വളച്ചുതിരിച്ചു ആയാസകരമായ രീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ആസനങ്ങളാണു യോഗാഭ്യാസം എന്നുവരെ തെറ്റിദ്ധരിച്ചവരുണ്ട് ! മൂച്ചടക്കമാണ് യോഗവിദ്യ എന്നു വിചാരിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. നാളി, നേതി, ധൗതി മുതലായ ക്രിയകളാണ് യോഗം എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നവരും ഇല്ലാതില്ല. മണ്ണിനടിയിൽ ജീവനോടെ കുഴിച്ചിടുന്നത്, വെള്ളത്തിനുമീതെ നടക്കുന്നത്, തീയിൽ ചാടുന്നത്, മേലോട്ടു കയ്യുയർത്തി ഭസ്മം വരുത്തുന്നത് ഒക്കെ യോഗസിദ്ധിയാണെന്നു കരുതുന്നവരില്ലേ? എന്തു ചെയ്യാം. എന്തും കഴിക്കാം, എന്തും പറയാം. ചുരുക്കത്തിൽ എല്ലാം സാധിക്കും എന്ന അവസ്ഥയാണ് യോഗം എന്നു ചിലർ വിശ്വസിക്കുന്നു. ഇതൊക്കെ അങ്ങനെതന്നെയെന്നു വിശ്വസിപ്പിക്കാനും ശ്രമിക്കുന്നു. കർമ്മഭക്തി - ജ്ഞാനമാർഗ്ഗങ്ങളായി യോഗത്തെ വിഭജിച്ചു കലികാലത്തു ഭക്തിയോഗം എന്നു പറഞ്ഞു വിശ്വസിപ്പിക്കുന്ന വിദ്വൽശിരോമണികളേയും ഇന്നു ധാരാളം കാണാം. എന്നാൽ ഈ പറഞ്ഞതിനൊന്നും യോഗവുമായി ഒരു ബന്ധവും ഇല്ല. യഥാർത്ഥമായ യോഗം പ്രകടനത്തിനും വിധേയവുമല്ല. യോഗസിദ്ധി പ്രകടിപ്പിച്ചു ...ന്നിക്കുന്ന വിദ്വാന്മാർക്ക്

യോഗികളിൽ കാണാവുന്ന മനശുദ്ധിയോ മനശ്ശാന്തിയോ സമദൃഷ്ടിയോ കാണുന്നുമില്ല; അഹന്തയും അകദോഷങ്ങളും, നേരെമറിച്ചു കാണാംതാനും ! യോഗാഭ്യാസത്തെപ്പറ്റി പ്രകടന - പ്രസംഗപരമ്പരകൾ നടത്താൻ യോഗ്യതയുള്ളവരെന്നു നടിച്ചു നാടുനീളെ നടക്കുന്നവരെല്ലാം സാക്ഷാൽ യോഗികളായിരുന്നു. എങ്കിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ എത്രമാത്രം മനശ്ശാന്തി നിറഞ്ഞു നിൽക്കുമായിരുന്നു!

ശാസ്ത്രത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ മനുഷ്യന്റെ ജീവിതയാത്ര എത്രയോ സുഗമവും സുഖകരവുമാക്കിത്തീർത്തിരിക്കുന്നു. എവറസ്റ്റിന്റെ നെറുകയിൽ കൊടികുത്തുകയും ഗോളാന്തരങ്ങളിലേക്കു ഉല്ലാസയാത്ര നടത്തുകയും ചെയ്തുകഴിഞ്ഞ മനുഷ്യൻ മാനസികമായി സ്വസ്ഥതയോ സംതൃപ്തിയോ അനുഭവപ്പെടാതെ പരിഭ്രാന്തനായി ആത്മഹത്യയ്ക്കുപോലും ഒരുമ്പെടുന്ന ഗതികേടാണല്ലോ. എന്നിട്ടും തന്നിൽനിന്നും അന്യമായതെല്ലാം അവൻ മനസ്സിലാക്കി അവയെ തനിക്കു വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്തു. പക്ഷെ തന്നെപ്പറ്റി മാത്രം അവൻ അജ്ഞനാണ്, സ്വയം അസ്വതന്ത്രനുമാണ്. ജീവിതലക്ഷ്യം എന്താണ് എന്നു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ - അന്തർമുഖമായ ചിന്ത ഉദിക്കുമ്പോൾ - മാത്രമേ ഒരാൾക്കു യോഗമാർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കു തിരിയുവാൻ കഴിയൂ.

ഈ അത്ഭുത പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഉൽപ്പത്തിക്കും നിലനിൽപ്പിനും മൂലകാരണമായി ഏതോ ശക്തിവിശേഷം ഉണ്ടെന്നു ആധുനിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും പറയുന്നുണ്ട്. സർവ്വ ജീവികളിലും കുടികൊള്ളുന്ന ആ ചൈതന്യാംശം മനുഷ്യനിൽ പൂർണ്ണമായി വർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ആ ശക്തി

വിശേഷവുമായി മനുഷ്യൻ യോജിക്കുന്നതുതന്നെ സാക്ഷാൽ യോഗം.

ഒന്നു എല്ലാറ്റിലുമുണ്ട്
ഒന്നിൽതന്നെ വസിപ്പതെല്ലാരും
ചെന്നാൽ ചിത്തമ്തിങ്കൽ
വന്നിതു കൈവല്യം ഇത്രമാത്രം താൻ
(സിദ്ധാനുഭൂതി)

ബാഹ്യവിഷയങ്ങളിലുള്ള പരക്കം പാച്ചിലിൽ നിന്നു മനസ്സിനെ പിന്തിരിപ്പിച്ച് ഉള്ളിലേക്കു തിരിച്ചുവിട്ട് അന്തർമുഖമാക്കി, സ്വസ്ഥമാക്കി തന്നിലടങ്ങിയ സത്യവസ്തുവെ കണ്ടറിഞ്ഞ് അതിനോട് ഐക്യപ്പെടുത്തുന്ന അവസ്ഥയാണ് യോഗം എന്നും ചുരുക്കിപ്പറയാം.

'യോഗ' ശബ്ദത്തിന്റെ വാചാർത്ഥം തന്നെ രണ്ടു വസ്തുക്കളുടെ ചേർച്ച എന്നാണല്ലോ. ഇവിടെ ആ രണ്ടു വസ്തുക്കൾ ആത്മാവും മനസ്സും തന്നെ. അവ രണ്ടും രണ്ടാണോ, അതോ ഒന്നുതന്നെയോ എന്ന ചോദ്യവും ഉണ്ട്. സാധാരണയായി അവ രണ്ടും രണ്ടായിത്തന്നെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം ; പക്ഷെ ഒരേ മൂലവസ്തുവിന്റെ ഭിന്നഭാവങ്ങളാണെന്നുമാത്രം. അതുകൊണ്ടാണ് 'ഗുണകാത്മാവിനെ മാനസമെന്നു ചൊൽവൂ' ഗുണകാമങ്ങൾ വിട്ടാൽ മാനസംതന്നെയാത്മാ എന്ന ഭാഗവതത്തിൽ തുഞ്ചത്താചാര്യൻ വർണ്ണിച്ചിട്ടുള്ളത്. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴി അലഞ്ഞുതിരിയുമ്പോൾ 'മനസ്സ്' എന്ന അവസ്ഥയും ആ ബാഹ്യമായ അലച്ചിലിൽനിന്നും നിയന്ത്രിച്ചു സ്വസ്ഥാനത്തു നിർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ 'ആത്മാവ്' എന്ന അവസ്ഥയും ആയി

ആത്മസുഖവും ആയി. യോഗമെന്നതു ചിത്തവൃത്തികളെ നിരോധിക്കുക - അടക്കുക - ആണെന്നു പതഞ്ജലി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ചിത്തവൃത്തികൾ എന്നാൽ എന്താണ്? ചിത്തത്തിന്റെ വൃത്തികൾ, അഥവാ ചിത്തത്തിന്റെ നാനാതരം കർമ്മങ്ങൾ, വിചാരങ്ങൾ എന്നു അവയെ വിളിക്കാം. വിചാരങ്ങളും വികാരങ്ങളും വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. വിചാരങ്ങൾ ചിത്തത്തിന്റെ വൃത്തികളാണെങ്കിൽ വികാരങ്ങൾ ഹൃദയത്തിന്റെ വൃത്തിശേഷമാകുന്നു. അപ്പോൾ ഹൃദയവും ചിത്തവും ഒന്നാണോ എന്ന ചോദ്യം വരുന്നു. ചിത്തവും ഹൃദയവും ഒന്നാണെന്ന ധാരണ പലർക്കും തന്നെയുണ്ട് ; അതു ശരിയല്ല. അമരകോശത്തിൽ രണ്ടിനെയും പര്യായമായി പറയുന്നുണ്ട്. എങ്കിലും ആ പാഠം സ്വീകാര്യമല്ല. ചിത്തത്തിനും ഹൃദയത്തിനും അന്യോന്യ ബന്ധമുള്ളതിനാൽ വെറും സ്ഥൂലമായ അറിവുവെച്ച് അവ ഒന്നാണെന്നും ധാരണയുണ്ടായതാവാം. ഹരിക്കുക എന്നർത്ഥം വരുന്ന 'ഹൃ' ധാതുവിൽ നിന്നാണു ഹൃദയം എന്ന പദത്തിന്റെ ഉത്ഭവം. രക്തത്തെ ഹരിച്ചു സൂക്ഷിക്കുന്നതു രക്താശയം അഥവാ രക്തകോശം. ആധുനിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഈ രക്തകോശത്തെയാണ് ഹൃദയം എന്ന പദംകൊണ്ട് വിവക്ഷിക്കുന്നത്.

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴിയായി സന്തോഷവും സന്താപവും പെട്ടെന്നു അനുഭവിക്കാൻ ഇടവരുമ്പോൾ രക്തകോശം വേഗത്തിൽ ചലിക്കുന്നത് ആർക്കും അനുഭവമാണല്ലൊ. ദ്രുതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന രക്താശയത്തിൽ നിന്നു തടവുകൂടാതെ രക്തം ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കുകയും

തദവസരത്തിൽ ക്രമാതീതമായി ഉഷ്ണം വർദ്ധിക്കുകയും സ്വേദകണങ്ങൾ ഉത്ഭവിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നുള്ളത് നാം കാണുന്നു. രക്താശയത്തിന്റെ ഈ ശീഘ്രഗതി ചിലപ്പോൾ ഹൃദയഭേദനത്തിനു തന്നെ ഇടയാക്കുകയും ജീവാപായം പോലും സംഭവിക്കുകയും ചെയ്തു എന്നുപോലും വരാവുന്നതാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിലെ ഹൃദയമിടിപ്പു മിനിട്ടിൽ 70 പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതലാവുമെന്നും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചിത്തത്തിന്റെ സ്ഥാനം രക്താശയമല്ലെന്നും ഈ അനുഭവം നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കി തരുന്നു. രക്താശയം അഥവാ ഹൃദയമാണ് ചിത്തത്തിന്റെ സ്ഥാനമെങ്കിൽ ഇന്ദ്രിയദ്വാരാ അനുഭവമാകുന്ന സന്തോഷസന്താപങ്ങൾക്കു നിദാനമായ മൂലതത്വത്തെ വിഷയഗ്രഹണസന്ദർഭത്തിൽ തന്നെ അന്വേഷിച്ച് അതേസമയം തന്നെ ഗ്രഹിച്ച്, സൂക്ഷ്മജ്ഞാനം കൊണ്ടു സ്തോഭമുണ്ടാവാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയുമായിരുന്നു. അത് സംഭവിക്കാതെ സ്തോഭമുണ്ടാവാനിടവരുന്നതുകൊണ്ട് ചിത്തത്തിന്റെ സ്ഥാനം ഹൃദയമല്ല എന്നു തീർച്ചപ്പെടുത്താം. എന്നാൽ പിന്നെ അതെവിടെയാണ്?

ചിലപ്പോൾ ചില കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ഗാഢമായി വളരെ നേരം ചിന്തിച്ചിരുന്നാൽ തലവേദനയുണ്ടാകാം. തലചുറ്റൽപോലും ഉണ്ടാകും. ശക്തിയോടെ വല്ലേടത്തും തലമുട്ടിയാൽ ബോധക്കേടുതന്നെ സംഭവിക്കും. ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം ഊഹിക്കേണ്ടതെന്താണ്? മസ്തിഷ്കത്തിലാണ് ചിത്തത്തിന്റെ സ്ഥാനം എന്നാണല്ലോ ഈ സംഗതികൾ തെളിയിക്കുന്നത്.

ഭയജന്യങ്ങളായ വികാരങ്ങളെ നിശ്ശേഷം നശിപ്പിക്കുകയും ചിത്തജന്യമായ വിചാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയുമാണ് യോഗി

ചെയ്യുന്നത്. മാത്രമല്ല ചിത്തത്തെ ഏകാഗ്രമാക്കിത്തീർത്ത് കലർപ്പില്ലാത്ത പരമാനന്ദത്തെ അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ബാഹ്യലോകത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയമേന ജയിച്ച് മനസ്സിന്റെ പ്രവൃത്തികളെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമുണ്ട്. ചിത്ത വൃത്തികളെ നിരോധിച്ച് അഭ്യാസബലത്താൽ നിശ്ശേഷം നശി പ്പിച്ച് മനസ്സിനെ ഒരേയൊരു കേന്ദ്രത്തിൽ സ്വസ്ഥമാക്കുന്നു. ഏകാഗ്രമാക്കുന്നു. ഏകാഗ്രമാക്കുമ്പോൾ വസ്തുവിന്റെ അണു ക്കൾ അടുക്കുമെന്നും ശക്തി കൂടുമെന്നും ശാസ്ത്രം സമ്മതി ക്കുന്നുണ്ട്. ചിത്തത്തിന്റെ ഈ ഏകാഗ്രത ആധാരമുള്ളതാ യാൽ ധ്യാനവും ആധാരമില്ലാത്തതായാൽ സമാധിയും ആയി. ധ്യാനത്തിൽ ധ്യാനിക്കുന്ന വ്യക്തി, ധ്യാനവിഷയം, ധ്യാനം എന്നിവയുണ്ടല്ലോ സമാധിയിൽ ഇന്നു മൂന്നു ഘടകങ്ങളും ഇല്ല. ധ്യാനവിസ്മൃതിയാണ് സമാധിയെന്നും ഉപനിഷത്തു ക്കളും പറയുന്നുണ്ട്. മനസ്സിനെ ഒരു കേന്ദ്രത്തിൽ സ്വസ്ഥ മാക്കുമ്പോൾ മനോബലം വർദ്ധിക്കുന്നു. മനോലയവും സിദ്ധിക്കും.

ഹഠക്രിയാദികളുടെ സുദുഷ്കരതയെപ്പറ്റി മാത്രം പറഞ്ഞുകേട്ടു 'യോഗം' എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഭയന്നും പരിഭ്രമിച്ചും കഴിയുന്ന സാധാരണ ജനങ്ങൾ ചിത്തവൃത്തി നിരോധമാണു യോഗം എന്നു മനസ്സിലാക്കി മനശ്ശക്തിയും ശാന്തിയും ലഭിക്കുവാൻ നിത്യവും കുറച്ചു നേരം ഇതു ശീലിച്ചു വരേണ്ടതാണ്.

യഥാർത്ഥമായ രാജയോഗം എന്താണ് എന്നു മനസ്സിലാക്കി ക്കഴിഞ്ഞാൽ അഷ്ടാംഗയോഗവും രാജയോഗവും ഒന്നല്ല എന്നു ആർക്കും ബോദ്ധ്യമാവും. യമം, നിയമം, ആസനം,

പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവയാണ് അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ എട്ട് അംഗങ്ങൾ, ഇവയെല്ലാം പരിശീലിച്ചുകഴിഞ്ഞശേഷമേ രാജയോഗം ശീലിക്കാവു. എന്നും അല്ലെങ്കിൽ ഭ്രാന്തു പിടിക്കുമെന്നും പറഞ്ഞു ശുദ്ധാത്മാക്കാളെ പരിഭ്രമിപ്പിക്കുന്ന യോഗ പണ്ഡിതന്മാർ വളരെയുണ്ട്. അവർ പറയുന്ന പ്രകാര മാണെങ്കിൽ രാജയോഗം പരിശീലിക്കുവാൻ എത്ര പേർക്ക് സൗകര്യമുണ്ട് എന്നതും ചിന്തിക്കേണ്ട വിഷയമാണ്. സാധാരണക്കാരായ സംസാരികൾക്കു രാജയോഗം ഇങ്ങനെ യാണെങ്കിൽ സാധിക്കുന്നതെങ്ങനെ !

അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ യമനിയമാസന പ്രാണായാ മാദികൾ നിരുപയോഗ്യങ്ങളാണെന്ന അഭിപ്രായം ഇവിടെയില്ല. യോഗാസനങ്ങൾ ശരീരവ്യായാമമെന്ന നിലയിൽ ശാരീരി കമായ ആരോഗ്യത്തിന്നു തീർച്ചയായും സഹായകംതന്നെ. ഹഠയോഗം ദേഹസുഖത്തിന്നു കൊള്ളാം. അഭ്യസിക്കേണ്ടതു കായക്ലേശം ചെയ്തിട്ടാണുതാനും – ശ്രമകരവും അത്ഭുത കരവുമായ വ്യായാമവിധിയാണിത്. ആശ്ചര്യകരമായ കൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ ഹഠയോഗി വിദഗ്ദനുമാവാം. ശരീരത്തിന്നു രോഗബാധ വരരുത് എന്നാണ് ഹഠയോഗിയുടെ ഏകലക്ഷ്യം. ദീർഘകാലം ജീവിക്കുകയും ചെയ്യാം. അത്രമാത്രമേ ഉള്ളു. അതിനപ്പുറമില്ല. ആൽവൃക്ഷം സഹ സ്രവർഷം ജീവിച്ചു എന്നുവരാം. പക്ഷെ അതിന്നു ആലിന്റെ അവസ്ഥയെ ഉള്ളു. മറ്റൊന്നുമില്ല. ഹഠയോഗം, ആയുസ്സിനെ 'വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു' എന്നും രാജയോഗം നന്നാക്കുന്നു എന്നും ഗ്രഹിക്കണം. കുഴി കുഴിക്കുമ്പോൾ കുറ്റിയും പുഴക്കാം.

മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന രാജയോഗം അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ യമനിയമപ്രാണായാമാദികളുടെ ഫലവും സഹജമായി സംഭവിക്കും - പറയെന്ന അളവു പാത്രത്തിൽ ഇടങ്ങഴി, നാഴി, ഉരി എന്നിവയൊക്കെ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നില്ലേ, അതുപോലെ. യമനിയമ പ്രാണായാമാദികൾ അഭ്യസിച്ച ശേഷമേ രാജയോഗം ശീലിക്കാവൂ എന്നു പറഞ്ഞു പരിഭ്രമിക്കുന്നവരുണ്ട്. അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ ഗൃഹസ്ഥാശ്രമികളായ വളരെപേർക്കു രാജയോഗം സാദ്ധ്യമല്ല എന്നു പറയേണ്ടിവരും, 'അയംഗുഹോ രാജയോഗഃ സർവവർണ്ണാശ്രമക്ഷമാ' എന്നു തുടങ്ങിയ പ്രമാണങ്ങൾക്കു വിലയില്ലാതെയാവുമല്ലോ. അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ, 'തസ്മാൽ യോഗി ഭവാർജ്ജുന' എന്ന ഭഗവാന്റെ ഉപദേശത്തിന്നു വിലയില്ല എന്നു വരില്ലേ ?

രാജയോഗം ഭാഗവതത്തിൽ

നായാട്ടിനുപോയ പരീക്ഷിത്ത് മഹാരാജാവ് കുടിക്കുവാൻ വെള്ളമന്വേഷിച്ച് ശമീക മഹർഷിയുടെ ആശ്രമത്തിൽ ചെന്നു; യോഗാവസ്ഥയിലിരിക്കുന്ന മഹർഷി രാജാവിനെ കണ്ടില്ല. കൽപ്പിച്ചുകൂട്ടി തന്നെ ധിക്കരിക്കുകയാണെന്നു കരുതി കോപാന്ധനായിതീർന്ന രാജാവ് അവിടെക്കണ്ട ഒരു സർപ്പത്തിന്റെ ശവമെടുത്ത് മഹർഷിയുടെ കഴുത്തിലിട്ടു രാജധാനിയിലേക്കു പോയി. ആശ്രമത്തിൽ വന്നപ്പോൾ ഇതുകണ്ടു കുപിതനായ മഹർഷി പുത്രൻ ശൃംഗി മഹാരാജാവ് ഒരു വാരത്തിനകം തക്ഷകദംശനമേറ്റു മരിക്കട്ടെയെന്നു ശപിച്ചു. ശാപവൃത്താന്തം ശമീക മഹർഷി അയച്ച ശിഷ്യൻ മുഖാന്തിരം മനസ്സിലാക്കി പരിഭ്രാന്തനായ പരീക്ഷിത്ത് ഗംഗാനദീമദ്ധ്യത്തിൽ ഒരു സ്തംഭമുണ്ടാക്കി, സർപ്പം

കയറിവരില്ലെന്നു വിശ്വസിച്ച് താമസമാക്കി. ആ അവസരത്തിൽ മഹർഷിമാർ പലരും വന്നുകണ്ടു. ശ്രീ ശുകനും ആ കൂട്ടത്തിൽ വന്നു. അദ്ദേഹം രാജാവിനെ സമാധാനിപ്പിക്കുവാൻ പുരാണകഥകൾ ആഖ്യാനം ചെയ്തു. അവയാണ് മഹാ ഭാഗവതകഥകൾ എന്നു പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ.

മുക്തിദായകമായ ഉപദേശം തേടിയ രാജാവിന്നു ശ്രീ ശുകൻ രാജയോഗമാർഗ്ഗം ഉപദേശിച്ചുകൊടുക്കുന്നുണ്ട്. ഏഴു ദിവസത്തിനകം മുക്തി ലഭിക്കുവാനുള്ള ഉപായം എന്ന നിലയിലാണു ആ ഉപദേശം.

"ദേഹമദ്ധ്യസ്ഥം സുഷുമുനാ പരമഹാനാഡി
ദേഹികൾക്കീഡയാദി നാഡിഭിരാവേഷ്ടിതം,
ജീവനായ് വിളങ്ങുമാത്മാവു നിർമ്മലംപരം
ജീവന്നു ജീവൻ പരമാത്മാവെന്നതു നൂനം
യോഗമായതു തയോരൈക്യം................"

എന്നിങ്ങനെ ജീവാത്മാവിന്റേയും പരമാത്മാവിന്റേയും ഐക്യമാണു യോഗം എന്നു വിചാരിക്കുന്നു. ആദ്യമായി ഹഠയോഗം അഥവാ ഹംസയോഗം എന്നതിനെപ്പറ്റിയാണ് പറഞ്ഞത്. പക്ഷെ;

"തദ്യോഗഹംസ പ്രയോഗത്തിന്നു വിഷമമു-
ണ്ടെത്രയുമതിൽതുലോമെളുതായൊന്നുണ്ടല്ലോ"

എന്നു പറഞ്ഞ് അതിനെക്കാൾ സുഖകരമായ രാജയോഗം എന്ന ഒന്നുണ്ടെന്നു പ്രസ്താവിച്ചശേഷം അതിനെ ഇങ്ങനെ വിവരിക്കുന്നു.

" രാജയോഗാഖ്യം പരമാനന്ദ രസായനം
വ്യാജമെന്നിയേ പരമാചാര്യ പ്രസാദത്താൽ
സാധിക്കുമതു സർവ്വാത്മാക്കൾക്കും സദാകാലം
സാധിക്കുമൊരു മുക്തിസാധനമുപദേശം
ബോധിപ്പാൻ പ്രയാസമില്ലേതുമേ ശീലിപ്പാനും
ബോധത്തെത്തരുംസാധിപ്പിച്ചീടും കൈവല്യവും
സാധിപ്പാനതു നിനക്ക്................."

എന്നും കൂടി പറയുന്നുണ്ട്. ഏഴു ദിവസത്തിലകത്താണല്ലോ സാധിക്കേണ്ടത്. ക്ഷണമുക്തിക്കുള്ളതാണു മഹാരാജാവിന്നു വേണ്ടത്. അതത്രേ ശുകമുനി ഉപദേശിച്ച രാജയോഗം.

രാജയോഗം ഗീതയിൽ

ഉപനിഷത്തുക്കളുടെ സാരാംശമടങ്ങുന്നതാണല്ലൊ ഭഗവൽ ഗീത; യുദ്ധം ചെയ്യുവാൻ എല്ലാ ഒരുക്കങ്ങളും കൂട്ടി വന്നവനായിരുന്നിട്ടും സൈന്യമദ്ധ്യത്തിൽ വന്നു ചേർന്നപ്പോൾ ചഞ്ചലമനസ്കനായിതീർന്ന് അമ്പും വില്ലും താഴെയിട്ടു തേരിലിരുന്ന അർജ്ജുനനെ കർമ്മോന്മുഖനാക്കു വാൻ ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ നൽകിയ ഉപദേശ സംഹിതയാണല്ലോ ഗീത. മനോദൌർബല്യങ്ങളെ നീക്കി ചൊടിയും ചുണയും ഉണ്ടാക്കുകയാണ് ഗീതയുടെ ഉദ്ദേശം. മനസിന്നു ഏകാഗ്രത സിദ്ധിച്ചാൽ മാത്രമേ ദൌർബല്യം നീങ്ങി ശക്തിയും ശാന്തിയും ഉണ്ടാവൂ എന്ന യോഗ തത്വമാണ് ഭഗവാൻ ഉപദേശിച്ചത്. 'ഭഗവൽഗീതാസു ഉപനിഷത്സു ബ്രഹ്മവിദ്യ' യാം യോഗശാസ്ത്രേ എന്നു ഗീതയിലെ പതിനെട്ടദ്ധ്യായങ്ങളിൽ ഓരോന്നിനും ഒടുവിലായി ചേർത്തു കാണുന്ന വാചകം ആ

ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ യോഗസ്വഭാവത്തെയാണല്ലോ എടുത്തു പറയുന്നത്. തപസ്വികളെക്കാളും ജ്ഞാനികളെക്കാളും കർമ്മികളെക്കാളും യോഗിശ്രേഷ്ഠനായതുകൊണ്ടു, ഹേ അർജ്ജുന, നീ യോഗിയായി ഭവിക്കൂ എന്നും യോഗത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച് ഗീതയിൽ പറയുന്നു. ആത്മ സംയമയോഗം എന്ന ആറാം അദ്ധ്യായം ഗീതയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട അദ്ധ്യായമത്രെ. മനുഷ്യന്റെ ബന്ധുവും ശത്രുവും മനസ്സുതന്നെയാണെന്നു സർവ്വസങ്കല്പങ്ങളെയും ഉപേക്ഷിച്ചു വിജനപ്രദേശത്ത് തനിയെയിരുന്നു മനസ്സിനെ ഏകാഗ്ര മാക്കിതീർക്കുന്ന രാജയോഗം അഭ്യസിക്കണമെന്നും, ഇപ്രകാരമുള്ള മനോനിയന്ത്രണം മനശ്ശാന്തികരമായി ത്തീരുമെന്നും. കാറ്റില്ലാത്ത സ്ഥലത്തു കത്തിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന വിളക്കുപോലെ മനസ്സിനെ നിശ്ചലമാക്കിതീർത്താൽ പരമാനന്ദപ്രാപ്തി ഉണ്ടാകുമെന്നും, ഇതിലുപരിയായി നേടേണ്ട മറ്റൊന്നുമില്ലെന്നു ഈ വിധമുള്ള രാജയോഗ നിഷ്ഠയാൽ മനസ്സ് സുശക്തമായിത്തീരും എന്നും മറ്റും ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ കൃഷ്ണൻ ഉറപ്പിച്ചു പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഗീതയുടെ ആദ്ധ്യാത്മികമായ മഹത്വവും ഇതു തന്നെയാണ്.

മനസ്സിന്നു ശാന്തിയും സമനിലയും കിട്ടുവാൻ വേണ്ടി രാജയോഗം അനുഷ്ഠിക്കണം എന്നാണ് ഗീത ഉപദേശി ക്കുന്നത്, ശുചിയായി ഏകാന്തദേശത്തിൽ ഇരുന്ന് ധ്യാനിച്ച് മനശുദ്ധി നേടണമെന്നാണ് ഗീത വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ഉദ്ധരേദാത്മനാത്മാനം നാത്മ്യനമവസാദയേൽ
ആത്മൈവഹ്യാത്മനോബന്ധു രാത്മൈവ
രിപുരാത്മനഃ

ഇതിൽ പറയുന്ന ആശയം മനോനിയന്ത്രണമല്ലാതെ മറ്റെന്താണ് ? ഇതിനെതിരായ അഭിപ്രായം ആർക്കാണുണ്ടാവുക ? തന്റെ ശത്രു എന്നപോലെതന്നെ ബന്ധുവും ആയ തന്റെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ചു വശത്തുവരുത്തേണമെന്ന രാജയോഗംതന്നെയാണ് ഗീതയും ഉപദേശിക്കുന്നത്.

ഒരിടത്തും ഉറച്ചുനിൽക്കാതെ ഇളകികൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സ് ഏതേതു പഴുതിലൂടെയാണ് അനഭിലഷീണദേശങ്ങളിലേക്കു ചാടുന്നതെന്നു ശ്രദ്ധിച്ച് അതിനെ പിടിച്ചൊതുക്കി തന്നിൽ തന്നെ ഉറപ്പിച്ചു നിർത്തണം. ഇങ്ങനെ യോഗസിദ്ധി കൈവന്ന മനുഷ്യൻ എല്ലാ ജീവികളിലും താൻ ഉള്ളതായും എല്ലാ ജീവികളും തന്നിലുള്ളതായും കണ്ടു സർവ്വത്ര സമദൃഷ്ടിയായിത്തീരുന്നു. ഈയൊരു നില മനസ്സിന്നു കൈവരുത്തുന്നതല്ലേ മനുഷ്യന്നു ഒന്നാവാനും നന്നാവാനും ഉള്ളവഴി ! 'രാജവിദ്യാ രാജഗുഹ്യം പവിത്രമിദമുത്തമം-പ്രത്യക്ഷാവഗമം ധർമ്മ്യം സസുഖം കർത്തുമവ്യയം' എന്ന ഗീത തരുന്ന രാജയോഗത്തിന്റെ രഹസ്യം, സരളത, സുഗമത, പവിത്രത എന്നിവ ഭംഗിയായി പ്രശംസിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്.

ലോകത്തിലുള്ള ബാഹ്യശക്തികളെയെല്ലാം കീഴടക്കുന്നതിനേക്കാൾ വിഷമമാണ് സ്വന്തം മനസ്സിനെ സ്വാധീനമാക്കുക എന്നത്. എന്നാൽ ശ്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതു സാദ്ധ്യമാണെന്നതിന്നു വേണ്ടത്ര ഉദാഹരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഭാരതത്തിൽ പരമ്പരയാ ഉപദേശിച്ചു വന്ന ഈ വിദ്യ അചിരേണ നഷ്ടപ്രായമായി എന്നാണു ഗീത തന്നെ പറയുന്നത്. മറ്റു വിദ്യകളെല്ലാം തന്നെ അഭ്യസിച്ചിട്ടും അസ്വസ്ഥനും അശാന്തനുമായി കഴിയുന്ന ആധുനിക

മനുഷ്യന്നു ശക്തി നേടുവാനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം തന്നെയത്രെ രാജയോഗം. അതു സാദ്ധ്യമാണെന്നു കരുതി അതിനെ പുച്ഛിച്ചു പുറംതള്ളുന്നതു പുരോഗതിയുടെ ലക്ഷണമാവാൻ വഴിയില്ല. പൂജ, ഭജന, നാമജപാദികൾ എളുപ്പമാർഗ്ഗങ്ങളാണെന്നു കരുതി അവയെ അവലംബിക്കുന്നവരെ അജ്ഞാനികൾ, മൂഢൻമാർ എന്നു തന്നെ പൂർവ്വാചാര്യന്മാർ വിളിച്ചിരിക്കുന്നു. രാജയോഗത്തെ പുച്ഛിച്ചു പുറംതള്ളുന്ന ഇന്നുള്ളവരെ പരിഷ്കൃത മൂഢൻമാർ എന്നു തന്നെ പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

രാജയോഗവും ലോകാചാര്യൻമാരും

"ധ്യാനംകൊണ്ടാത്മാവെ ആത്മാവിൽ കണ്ടുടൻ
ആനന്ദലീനനായ് കന്യാപുത്രൻ"

എന്നു മഹാകവി പാടിയിരിക്കുന്നു. രാജയോഗമാണ് യേശു അവലംബിച്ചിരുന്നതെന്നു ഈ വരികൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. 'മുട്ടുവിൻ തുറക്കപ്പെടും' 'അന്വേഷിപ്പിൻ കണ്ടെത്തും' എന്നീ ക്രിസ്തുവചനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക; എവിടെയാണ് മുട്ടേണ്ടത് ? എങ്ങനെയാണ് തുറക്കുന്നത് ? അന്വേഷിക്കുന്നതെങ്ങിനെ ? ഇവയെപ്പറ്റി ആത്മീയമായി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ എത്തിചേരുന്നതു രാജയോഗത്തിൽ തന്നെ. ജ്ഞാനസ്നാനാന്തരം ക്രിസ്തു നേരെ പോയത് മലമുകളിലേയ്ക്കാണ്, ഏകാന്തധ്യാനത്തിന്ന്. ധ്യാനംകൊണ്ട് അനുഭൂതി സിദ്ധിച്ചശേഷം സന്ദേശം പ്രചരിപ്പിക്കുവാൻ ജനമദ്ധ്യത്തിലേക്കിറങ്ങി വരികയാണുണ്ടായത്. "സ്വർഗ്ഗരാജ്യം എന്നു വരും?" എന്ന പരീശന്മാരുടെ ചോദ്യത്തിന്നു അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത് 'അതു

നോക്കിനിൽക്കുമ്പോൾ ഇറങ്ങിവരുന്നതല്ല, അവിടെയും ഇവിടെയുമൊന്നുമല്ല അതു തിരക്കേണ്ടത്. എന്തെന്നാൽ സ്വർഗ്ഗരാജ്യം. നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലാകുന്നു' എന്നാണല്ലോ. അന്തർമുഖതയിൽകൂടിയുള്ള അനുഭൂതിതന്നെയാണ് സ്വർഗ്ഗരാജ്യം. മനസ്സിന്റെ സുസ്ഥിതിയെന്ന ഈ സ്വർഗ്ഗം പരിശീലനം കൊണ്ടു നേടേണ്ടതാകുന്നു. ക്രിസ്തുവിന്റെ മറ്റൊരുപദേശംകൂടി ശ്രദ്ധിക്കുക. "ഹൃദയശുദ്ധി ഉള്ളവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ, എന്തെന്നാൽ അവർ ഈശ്വരനെ കാണും," രാജയോഗം മനോമാലിന്യങ്ങളകറ്റാനും മനസ്സിനെ പരിശുദ്ധമാക്കാനും ഉള്ളതാണ്. "ചിത്തശുദ്ധിർവിനാമുക്തി" ചിത്തശുദ്ധിയില്ലാതെ ദുഃഖനിവൃത്തിയില്ല. ശുദ്ധമായ മനസ്സിലാണു പരമസത്യം പ്രകാശിക്കുക. ആ മനശുദ്ധിക്കുള്ള പരിശീലനമത്രെ രാജയോഗം.

ഇനി മുഹമ്മദ് നബിയുടെ വചനം ശ്രദ്ധിക്കുക: 'മനസിനെ അറിഞ്ഞവൻ ദൈവത്തെ (പരമാത്മാവിനെ) അറിയുന്നു' രാജയോഗത്തിന്റെ തത്വം ഈ വാചകത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

മനസ്സിനെ അറിയണമെങ്കിൽ മനസ്സംയമനം ശീലിക്കണം. അതിന്നു ഏകാന്തതയും ഏകാഗ്രതയുമാണ് ആവശ്യം. ഹിരാഗുഹയിൽ 41 ദിവസം മുഹമ്മദ് നബി ഏകാന്ത ധ്യാനം നടത്തിയതായി കാണുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിൽ പരമപ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന സംഭവമത്രെ മീഹരാജ്; മുസ്ലീംങ്ങൾ ആ ദിവസത്തെ സുദിനമായി കണക്കാക്കുന്നു. റജബ്മാസം 27 നാണ് മുഹമ്മദ്നബി ഭൂലോകത്തു നിന്നു പുറപ്പെട്ടു ഏഴു ആകാശങ്ങളും കടന്ന് സാദരത്തുൽമുന്തഹാ

എന്ന സ്ഥാനത്തു വെച്ച് അല്ലാഹുതലായയുമായി സംഭാഷണം നടത്തി ഭൂലോകത്തിലേക്കു തിരിച്ചു വരുന്നത്. വാനമണ്ഡലത്തിൽ കൂടി അല്ലാഹുവിന്റെ സന്നിധിയിലേക്കുള്ള പ്രയാണത്തെയാണ് മീഹരാജ് എന്ന പദം കുറിക്കുന്നത്. ഈ അറബി പദത്തിന്നു ഏണി എന്ന അർത്ഥം ഉള്ളതു കൊണ്ടും പ്രയാണം അല്ലാഹുവിലേക്ക് (ശാശ്വതാനന്ദത്തിലേക്ക്) ആയതുകൊണ്ട് മീഹരാജ് എന്ന പദത്തിന്നു ആനന്ദസോപാനം എന്നു അർത്ഥമാക്കാം. ഖുർആൻ ശരീഫിൽ മീഹരാജിനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രസ്താവം ഉണ്ട്. മൂലാധാരം സ്വാധിഷ്ഠാനം, മണിപൂരകം, അനാഹതം, വിശുദ്ധി. ആജ്ഞചക്രം എന്നിങ്ങനെ ആധാരങ്ങളും അവയുടെ മേലെ തുര്യം എന്ന കേന്ദ്രവും. ഇങ്ങനെ ഏഴു മണ്ഡലങ്ങൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതായി യോഗശാസ്ത്രം പറയുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഏഴു ആകാശങ്ങളും കടന്ന് എന്നു പറഞ്ഞാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ സ്ഥാനങ്ങൾ കടന്നു എന്നർത്ഥമാക്കാം. അതിനൊക്കെ ഉപരിയായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു പ്രണവസ്ഥാനം. അതിനാൽ അവക്കു മേലെയുള്ള സദറത്തുൽ മുന്തഹായിൽ വെച്ച് എന്നു പറയുന്നത് തുര്യാതീതമായ രാജയോഗം തന്നെയെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു. അവിടെവെച്ചു അല്ലാഹുവുമായി സംഭാഷണം ചെയ്തു എന്നു പറഞ്ഞാൽ രാജയോഗം കൊണ്ടു ആനന്ദാനുഭൂതി നേടി എന്നർത്ഥം. ഇതാണ് മീഹരാജിന്റെ ആന്തരതത്വം എന്ന് ഇസ്ലാമിലെ ഒരു വിഭാഗമായ സൂഫികൾ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. മുഹമ്മദ് നബി രാജയോഗംകൊണ്ടാണ് ആനന്ദാനുഭൂതി നേടിയതെന്ന് ഇതിൽ നിന്നും വ്യക്തമാവുന്നു. അഖിലബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിന്റെ (ആലം

കബീർ) പ്രതിരൂപമായ മനുഷ്യപിണ്ഡത്തിൽ (ആലംസഹീർ) സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ബ്രഹ്മപ്രതിബിംബമായ അല്ലാഹുവിന്റെ സന്നിധിയിലേക്കു ഉയരുവാനോ പറക്കുവാനോ കഴിയും എന്നാണ് ഇതിന്റെ പൊരുൾ.

സിദ്ധാർത്ഥൻ ബോധിവൃക്ഷത്തിന്റെ ചുവട്ടിലിരുന്നു ഏകാന്ത ധ്യാനം ചെയ്തപ്പോൾ ബോധോദയം ഉണ്ടായി എന്നും, അങ്ങനെയാണ് ശ്രീബുദ്ധനായി തീർന്നതെന്നും ബുദ്ധചരിതം പറയുന്നു. ധ്യാനനിഷ്ഠനായ ബുദ്ധന്റെ ചിത്രങ്ങൾക്കാണല്ലോ പ്രചാരം. മനസ്സിന്റെ മഹത്വത്തേയും ധ്യാനത്തിന്റെ ആവശ്യകതയേയും പറ്റി ബുദ്ധന്റെ ഉപദേശങ്ങൾ പ്രത്യേകം പറയുന്നുണ്ടുതാനും. സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ രാജയോഗത്തെപ്പറ്റി പ്രസംഗിച്ച് പാശ്ചാത്യരെ ആവേശഭരിതരാക്കിയത് അടുത്ത കാലത്താണല്ലോ.

സത്യത്തിലും അഹിംസയിലും ബ്രഹ്മചര്യത്തിലും ആത്മ നിയന്ത്രണത്തിലുമുള്ള ഗാന്ധിജിയുടെ അടിപതറാത്ത നിഷ്ഠയാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതമഹത്വത്തിന്റേയും വിജയത്തിന്റേയും ആന്തരിക രഹസ്യം. പലരും കരുതുന്നു ണ്ടാവാം അതെല്ലാം പ്രാർത്ഥനയുടെ ഫലമാണെന്ന്. ഗാന്ധിജിയുടെ പ്രാർത്ഥനതന്നെ എന്തായിരുന്നു എന്ന് പലരും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. "എന്റെ പ്രാർത്ഥനക്ക് ശബ്ദമില്ല, അതു യാചനയല്ല, ആത്മാവിന്റെ ദാഹമാണ്" എന്ന് ഗാന്ധിജി തന്നെ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കാര്യലാഭത്തിനുവേണ്ടി ഉച്ചത്തിൽ നീട്ടിപ്പാടുന്ന യാചനാരൂപേണയുള്ള സാധാരണ ഭക്തന്മാരുടെ പ്രാർത്ഥനയുമായി ഗാന്ധിജിയുടെ നിശ്ശബ്ദ പ്രാർത്ഥനക്കു യാതൊരു ബന്ധവും തന്നെയില്ല. മനസ്സിന്റെ നിശ്ചലത്വവും,

അതിലൂടെയുള്ള നിശബ്ദതയും ശാന്തിയും മാത്രമായിരുന്നു ഗാന്ധിജിയുടെ പ്രാർത്ഥനയുടെ പൊരുൾ. സംശയമുണ്ടോ ? ശ്രദ്ധിക്കുക, ഗാന്ധിജി തന്നെ പറയുന്നു. "ഓരോ ദിവസവും കുറച്ചുനേരം നമ്മുടെ അലഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സിനെ സ്വയം സ്വസ്ഥമാക്കിയാൽ അതു വലിയ കാര്യമാണ്. മഹത്തായ നിശബ്ദതയുടെ അന്തർ നാദത്തെ കേൾപ്പാനായി നമ്മുടെ മനസ്സിനെ തയ്യാറാക്കി വെക്കുക. തന്നിലുള്ള ആകാശവാണി (Divine Radio)സദാ സ്വനിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതു നാം എത്രകണ്ടു നിശബ്ദരാ കുന്നുവോ അത്രകണ്ടു ശ്രവിക്കുവാൻ സാധിക്കും" ഗാന്ധിജി ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്ന സ്വാനുഭവത്തിന്റെ ഈ ഉദ്ധരണിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ആത്മീയരഹസ്യം മനസ്സിനെ നിശ്ചലമാക്കി പരിശീലിക്കുന്ന രാജയോഗികൾക്കു മാത്രമേ മനസ്സിലാവുകയുള്ളു. സത്യമാണ് ഈശ്വരനെന്നും, ഈശ്വരൻ കാബയിലോ, കാശിയിലോ അല്ലെന്നും, നമ്മിൽ ഓരോരുത്തരിലും കുടികൊള്ളുന്ന ശക്തിയാണെന്നും, തെറ്റുപറ്റാൻ സാദ്ധ്യ തയുള്ള സാധാരണ മനുഷ്യർ ഈ സത്യത്തെ മനസ്സിലാക്കാതെ പുറമെ ദേവാലയങ്ങൾക്കു സവിശേഷമായ പരിശുദ്ധിയുണ്ടെന്ന് സങ്കൽപിച്ച് ഈശ്വരൻ അവിടെയാണെന്നു കരുതി പല വഴിക്കും പായുകയാണെന്നും ഗാന്ധിജി പറയുന്നത് യോഗസാധനകൊണ്ട് ഉള്ളിലുള്ള ശക്തിയുടെ മഹത്വം മനസിലാക്കിയതുകൊണ്ടാണ്. അങ്ങനെ ആത്മസംയമന ത്തിലൂടെ നേടിയ ഗാന്ധിജിയുടെ മഹത്വമാണ് വിനോബാജി, ടോൾസ്റ്റായി, ഐൻസ്റ്റീൻ, റസ്സൽ തുടങ്ങിയവരെ അങ്ങോട്ടാ കർഷിച്ചിട്ടുള്ളത്. ആത്മ സംയമനത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെ ലേഖനത്തിലും പ്രസംഗങ്ങളിലും ഗാന്ധിജി ഊന്നി

പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ ആത്മസംയമനം തന്നെയല്ലെ ആരുടേയും ജീവിത മഹത്വത്തിന്റെ ആണിക്കല്ല് തന്നെ. അരവിന്ദയോഗിയും മനേഷ് യോഗിയും ഈ ആത്മസംയമന - രാജയോഗത്തിന്റെ പ്രചാരകൻമാരായിരുന്നുവല്ലോ. ഇന്നു പാശ്ചാത്യദേശങ്ങളിൽ രാജയോഗത്തിന്നു വലിയ പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പക്ഷെ ഇന്നത്തെ രാജയോഗ പ്രചാരകന്മാരിൽ വളരെ കുറച്ചുപേരേ അനുഭവസിദ്ധന്മാരായിട്ടുള്ളു. പാണ്ഡിത്യ പ്രകടനവും പിരട്ടുമാണ് അധികം. പുറം മോടി കാണിച്ചു പണവും പൂജ്യതയും നേടാനുള്ള മാർഗ്ഗമായി രാജയോഗത്തെ അവർ ഉപയോഗിക്കുന്നു അനുഭൂതിയുടെ അകമ്പടിയോ, ആത്മാർത്ഥതയുടെ കണികയോ ചുരുക്കം തന്നെ. യോഗ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ ഒരു പ്രളയം തന്നെ ഉണ്ടെന്നു പറയാം. അവയിൽ ഭ്രമിച്ചു യഥാർത്ഥമറിയാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്നവരുടെ എണ്ണവും കുറച്ചൊന്നുമല്ല. അത്തരം ഭ്രമശ്രമങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി സരളവും സുഗമവുമായ രാജയോഗം പ്രകാശിപ്പിക്കുവാൻ വേണ്ടിത്തന്നെയാണ് അതിനെപ്പറ്റി ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ശിവയോഗിയുടെ രാജയോഗം

മനസ്വസ്ഥതയാകുന്ന യോഗാനന്ദം സകല മനുഷ്യരുടേയും ജന്മാവകാശമാകുന്നു. അതു ലഭിക്കുവാൻ അനുഭവസ്ഥനായ ഗുരുവിന്റെ ഉപദേശം തന്നെ തേടണം. ഗുരുക്കന്മാർ പലരുമുണ്ട്. നിത്യജ്ഞാനാനന്ദ വസ്തുവിങ്കൽ ചിത്തം ലയിപ്പിക്കും വിദ്യയുള്ളോൻ സത്യഗുരു ആയതില്ലാത്ത തത്വജ്ഞൻ മിഥ്യാവാദിഗുരു. (സിദ്ധാനുഭൂതി) എന്നു മനസ്സിലാക്കി

അനുഭവസ്ഥനായ ഗുരുവിൽ നിന്നു തന്നെ വേണം രാജയോഗവിദ്യ മനസ്സിലാക്കുവാൻ.

സാധകന്മാർക്ക് സംഭ്രമം ജനിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിൽ അനേകം യോകമുറകൾ പ്രചാരത്തിലുണ്ടെന്നു പ്രസ്താവിച്ചുവല്ലോ. ഒരു ശാസ്ത്രവും ഒറ്റയടിക്കു പൂർണ്ണശാസ്ത്രമായിട്ടില്ല. ആദ്യമാദ്യം ദുഷ്കരമായി തോന്നുന്നവ പിന്നീടു സുഗമവും സുഖകരവുമാക്കിതീർക്കുകയാണല്ലോ ശാസ്ത്രം ചെയ്യുന്നത്. അതു പോലെ ഹഠകാദികളായ യോഗാചാര്യന്മാർ പലവിധത്തിലുള്ള യോഗമുറകൾ ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിപ്രാചീനമായ ഋഷീശ്വരന്മാർ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞത് രുപാന്തരപ്പെട്ടപ്പോൾ ശാസ്ത്രമുറയിൽ തന്നെ അതു വിവരിക്കുവാനും വിലയിരുത്തുവാനും വഴിയെ വന്ന കൂട്ടർ പരിശ്രമിച്ചതായി കാണാം. കേവലം മന്ത്രങ്ങളായി പ്രതിപാദിക്കപ്പെട്ട യോഗശാസ്ത്രത്തെ പലരും പലവിധത്തിൽ വ്യാഖ്യാനിച്ചു. ശരീരശാസ്ത്രത്തെ ആധാരമാക്കി ദീർഘാ യുസ്സിനുവേണ്ടി വ്യായാമപരമായി ചിലർ ഗവേഷണം നടത്തി. അങ്ങനെയാവണം ധൌതി പ്രയോഗവും പ്രാണായാമവും കടന്നു കൂടിയത് - ഹഠക്രിയാദികളേയും പ്രാണായാമത്തെയും ഭയപ്പെട്ടു പലരും യോഗവിദ്യയിൽ പരാങ്മുഖരായി. ചിലർ പാണ്ഡിത്യത്തിനനുസരിച്ചു വ്യാഖ്യാനിച്ചതിൽ നിന്നും ഭക്തിജ്ഞാനപരമായ യോഗങ്ങളും കടന്നുകൂടി. പതഞ്ജലി തന്നെ 'ഈശ്വരപ്രണിധാനം' എന്ന ഒരു പദം യോഗാംഗമായി ഉൾപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ നിർവ്വികാരിയായ ആത്മാവാകുന്ന ഈശ്വരശക്തിയെവിട്ടു പലരും വികാരിയായ വ്യക്തി ദൈവത്തിനു നേരെ തിരിഞ്ഞു. അങ്ങനെ യോഗവിദ്യ അശാസ്ത്രീയവും അന്ധവിശ്വാസജടിലവും ദുർഗ്ഗമവു

മാണെന്നുവരെ കാര്യങ്ങളെത്തിചേർന്നു. യോഗം തന്നെ നഷ്ടമായി. യോഗമാഹാത്മ്യം എന്തെന്നറിയാതെ അതിനെ ദുഷിക്കുന്ന കർമ്മവേദാന്ത പണ്ഡിതപ്രാസംഗികന്മാർ ദിഗദിശി വർദ്ധിച്ചുംവന്നു. യോഗതൽപരരായ ജനങ്ങൾ മാർഗ്ഗ മറിയാതെ കാടുകയറാനും കഠിനമായ കഷ്ടകർമ്മം ചെയ്തു ക്ലേശിക്കാനും തുടങ്ങി. പണ്ഡിതന്മാരുടെ ദുരുക്തിയും ദുര്യുക്തിയും കേട്ടു വിഷമിക്കുന്ന സാധുജനങ്ങൾക്കു നേർവഴി കാണിക്കുകയെന്നതായിരുന്നു രാജയോഗം സംബന്ധിച്ചു ബ്രഹ്മാനന്ദസ്വാമി ശിവയോഗികളുടെ ആദ്യത്തെ ഉദ്ദേശം എന്നു 1905 ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച സുപ്രസിദ്ധമായ മോക്ഷ പ്രദീപമെന്ന ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ മുഖവുരയിൽ പ്രസ്താവിച്ചു കാണുന്നു.

യോഗത്തിന്റെ യഥാർത്ഥവും അടിസ്ഥാനപരവുമായ തത്വം മനസ്സിലാക്കാതെയും യഥാർത്ഥ ഗുരുനാഥന്മാരെ കണ്ടു കിട്ടാതെയും പല സാധകരും നിസ്സഹായകന്മാരും വഴി തെറ്റുന്ന വരുമായിത്തീരുന്നുണ്ട്. ഈ വിഷമസ്ഥിതിയിൽ നിന്നു സാധ കന്മാരെ മാത്രമല്ല സാധനയെത്തന്നേയും രക്ഷപ്പെടുത്തു വാനുള്ള മാർഗ്ഗം യോഗവിദ്യാവിചക്ഷണനായിരുന്ന ആലത്തൂർ ബ്രഹ്മാനന്ദസ്വാമി ശിവയോഗി പറഞ്ഞുതന്ന രാജയോഗമാണെന്നു കെ.സി.എൻ. വാഴുന്നവർ (രാമാനന്ദ പുരി) 1959 ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ശിവയോഗി സ്മരണികയിലെ 'രാജയോഗം' എന്ന ലേഖനത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഗീത വാസിഷ്ഠം തുടങ്ങിയ പൗരാണിക ഗ്രന്ഥങ്ങളിലോ, വിവേകാനന്ദൻ അരവിന്ദൻ മുതലായ അർവ്വാചീനന്മാരുടെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലോ പ്രതിപാദിക്കുന്നതുപോലെ ശാഖോ പശാഖകൾ നിറഞ്ഞതോ അടിമുടികൾ വേർതിരിഞ്ഞു കാണാൻ പറ്റാത്തവിധം സങ്കീർണ്ണമായതോ അല്ല ശിവയോഗി

യുടെ രാജയോഗം. വിത്യസ്ത സംസ്കാരങ്ങൾക്കു ഒന്നിച്ചു ചേരാവുന്നതും ഒരിക്കലും പാഴായിപ്പോകാത്തതുമായ കുറച്ചു അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾമാത്രം മിനിമം പരിപാടിയെന്നു തന്നെ പറയാം. ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പദ്ധതിയത്രെ അത്.

സാധകൻമാരെ അമ്പരിപ്പിക്കാൻ മാത്രം പ്രയോജന പ്പെട്ടിരുന്ന പല ഇടവഴികളെയും ആ യോഗവിദ്യാമർമ്മജ്ഞൻ മൂച്ചുവെച്ചടച്ചു. ആർക്കും എപ്പോഴും സഞ്ചരിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം വളവുതിരിവുകളെ തട്ടിനീക്കി രാജയോഗ മാർഗ്ഗത്തെ ഋജുവും വിശാലവും ആയ ഒരു രാജപാതയാക്കി അദ്ദേഹം മാറ്റി ഇത്രയും പരിവർത്തനപരവും അതേസമയം തന്നെ ശാസ്ത്രവിധേയവും ഉപകാരപ്രദവും ധീരവുമായ ഒരു നവീകരണ സംരംഭം യോഗസാധനകളുടെ ചരിത്രത്തിൽ വേറെയൊന്നു കാണാൻ പ്രയാസമത്രെ. ബ്രഹ്മാനന്ദസ്വാമി ശിവയോഗിയുടെ പരീക്ഷണത്തിന്റെയും പരിരക്ഷണത്തി ന്റെയും ഫലമായി നിരർത്ഥകങ്ങളും ആഡംബരങ്ങളുമായ പല ചടങ്ങുകളും സാഹചര്യങ്ങളും നീക്കം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. കാതലായ കാര്യത്തിൽ ഏകാഗ്രതയും ശക്തിയും കേന്ദ്രീ കരിച്ചിരിക്കുന്നു. തന്മൂലം രാജയോഗം പണ്ഡിത പാമര ഭേദമെന്യേ ജാതിമതവിത്യാസമില്ലാതെ, സ്ത്രീപുരുഷ വിത്യാസം കൂടാതെ അസംഖ്യം സാധകൻമാർക്കു ആനന്ദാനുഭവവും ആത്മശുദ്ധിയും നൽകിയതിൽ അത്ഭുത മില്ലെന്നും ആ ലേഖനത്തിൽ വാഴുന്നവർ അഭിപ്രായ പ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ശിവയോഗിക്കു സാധിച്ച സ്വച്ഛന്ദമൃത്യു നിത്യസമാധിയുടെ തുടർച്ചയായി കൈവരുത്തിയതും മുൻകൂട്ടി തീർച്ചപ്പെടുത്തിയ സമയത്തുള്ള ദേഹവിയോഗവും പരി പൂർണ്ണവും പരിപക്വവുമായ യോഗസംസ്കാരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ പരിണാമം തന്നെയല്ലെ ?

മനശ്ശക്തിയുടെ മാർഗ്ഗം ശാസ്ത്രീയമായി ക്രമപ്പെടുത്തി മനുഷ്യരാശിക്കു തെളിയിച്ചുകൊടുക്കുകയും മഹത്തായ രാജയോഗത്തെ ഉദ്ധരിച്ചു സാധാരണക്കാർക്കുപോലും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയുമായിരുന്നു ശിവയോഗിയുടെ ആജീവാനന്തമുള്ള അവിശ്രമപരിശ്രമം. അദ്ദേഹം നിരന്തരാഭ്യാസംകൊണ്ടു നേടിയ അറിവും ആനന്ദവും ലളിതമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾവഴി ലോകർക്ക് വിവരിച്ചുകൊടുത്തു. സത്യം പരീക്ഷിച്ചറിയുവാൻ നമ്മെ ക്ഷണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സത്യമായും കൃത്യമായും അഭ്യസിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അതിനു തയ്യാറാവുന്നതിനു പകരം അതിനെ പ്രതിഷേധിക്കുന്നത് യുക്തമല്ല തന്നെ ആചരിക്കുന്നവർക്കേ വെളിച്ചം കിട്ടൂ. ദുർവ്വാദികൾക്കു ഒരിക്കലും ഇല്ല.

'നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ നിങ്ങൾ തന്നെ നിരീക്ഷിക്കൂ എന്നാണ് രാജയോഗശാസ്ത്രം ഉപദേശിക്കുന്നത്. അതിനുള്ള ഉപകരണവും മനസ്സുതന്നെ. പ്രകാശരശ്മികൾ ചിതറിയ പോലെയാണ് മനസ്സിന്റെ ശക്തികൾ. അവയെ ഏകാഗ്രമാക്കി തന്നിലേക്കു തന്നെ തിരിച്ചാൽ പ്രകാശമുണ്ടാവും. ഇതത്രെ അതിന്റെ വഴി. കുട്ടിക്കാലം മുതൽക്കേ നമ്മളെല്ലാം പരിചയിച്ചുറച്ചുപോയതു മറ്റു പല വഴികളുമാണ്. അതു വിടുവിയ്ക്കുവാൻ വിഷമം കാണും. ബാഹ്യവിഷയങ്ങളിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ പതിപ്പിച്ച് പരിചയിച്ചതിനാൽ സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി നമ്മളിലില്ല. നമ്മുടെ ശക്തി നമുക്കു വളർത്തിയെടുക്കുവാൻ ആ വഴിക്കു കുറേശ്ശെയെങ്കിലും ശ്രമിച്ചേ പറ്റൂ.

മനോമണ്ഡലം ഇങ്ങനെ വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടു എന്താണു നേട്ടം എന്നു ചോദിക്കുന്നവരുണ്ടാവും. ദുഃഖനിവൃത്തിക്കും

ആനന്ദപ്രാപ്തിക്കും അതു സഹായിക്കുമെന്നേ പറയാനുള്ളൂ. അതിരില്ലാത്തതത്രെ മനുഷ്യന്റെ മനഃശക്തി, അതിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുംതോറും അതു വർദ്ധിക്കും എന്നതു ഒരു രഹസ്യമത്രെ.

മനസ്സുകൊണ്ടുതന്നെ മനസ്സിനെ പഠിക്കുക - നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ഒരു രണ്ടാമനെപ്പോലെ മനസ്സ് മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഏകാഗ്രമായ മനസ്സിന്നാവട്ടെ തന്റെ പൂർണ്ണത മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. അതു ജീവിതത്തിലെ പരമമായ നേട്ടമാണ്, ജയമാണ്, സന്തുഷ്ടജീവിതത്തിനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗമാണ്. മതം, ജാതി, പാർട്ടി തുടങ്ങിയവയ്ക്കതീതമായി ആണിനും പെണ്ണിനും ഈ വിദ്യ അഭ്യസിച്ചു അനുഭവം നേടാം. ഹൈന്ദവരുടേതു മാത്രമാണ് രാജയോഗം എന്ന ധാരണ ചുരണ്ടിക്കളഞ്ഞ് എല്ലാവർക്കും ആനന്ദം നേടാവുന്ന ജനകീയ മതമായി അതിനെ തെളിയിക്കുകയാണ് ബ്രഹ്മാനന്ദസ്വാമി ശിവയോഗി സുധീരമായി ചെയ്തത്. ഏതോ പരമ രഹസ്യമായി വെച്ചിരുന്ന ആ യോഗത്തെ ലോകക്ഷേമ ത്തിന്നുവേണ്ടി സർവ്വത്ര പരസ്യമാക്കുവാനാണ് അദ്ദേഹം ശ്രമിച്ചത്.

ഈ തത്ത്വം ആദരിച്ച് അംഗീകരിച്ച് അനുഭവിച്ച് ലോകത്തിനു യോഗക്ഷേമവും, വ്യക്തിക്കു സന്തുഷ്ടമായ ജീവിതവും ഉണ്ടാകുമാറാകട്ടെ.

❋❋❋❋

സന്തുഷ്ട ജീവിതം ചില അഭിപ്രായങ്ങൾ

"മുഴുവനും വായിച്ചു. എനിക്ക് വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു."

— ബിഷപ്പ് സബാസ്റ്റ്യൻ വള്ളോപ്പിള്ളി

"പുസ്തകം കിട്ടിയ ഉടനെ വായിച്ചു. കേരളീയരെല്ലാം അതു വായിക്കട്ടെ എന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചു. വളരെ ലളിതമായ ഭാഷയിൽ 'മനഃസ്വാസ്ഥ്യത്തെവാനന്ദഃ' എന്നതു വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവസാന ഭാഗം വാചാലമാ

— അഡ്വക്കറ്റ് കെ.ടി.ഹരീന്ദ്രനാഥ്,
സുപ്രീംകോർട്ട്.

"സന്തുഷ്ടജീവിതം ഒരു പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ സൃഷ്ടിയാണെന്നതിൽ സംശയമില്ല."

— വിദ്യവാചാസ്പതി വി. പനോളി

'ഞാൻ കൗതുകപൂർവ്വം വായിച്ചുതീർത്തു.' പരിപക്വമായ ചിന്തയുടെ പ്രകാശം 'സന്തുഷ്ടജീവിതം' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ നിന്നു എനിക്ക് ലഭിച്ചു. ഒരു മനശാസ്ത്ര വിശാരദന്റെയും യോഗിവര്യന്റെയും ചിന്തകളുടെ അസുലഭമായ സംഗമമാണ് ഈ കൃതിയിൽ കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിച്ചത്.

— ഡോ. വെള്ളായണി അർജ്ജുനൻ

'സമീപനം ആകപ്പാടെ നന്നായി തോന്നി '

— വൈലോപ്പിള്ളി ശ്രീധരമേനോൻ

'സന്തുഷ്ടജീവിതം' എനിക്കൊരനുഗ്രഹമായി, വളരെ ചിന്താർഹമായി തോന്നി. ധ്യാനപരിശീലനത്തെപ്പറ്റി പറഞ്ഞതും എനിക്കൊന്നു പരീക്ഷിക്കണമെന്നു തോന്നി.

— എസ്. കെ. പൊറ്റെക്കാട

സന്തുഷ്ട ജീവിതം

നിർമ്മലാനന്ദയോഗി



ശാസ്ത്രാഭിവൃദ്ധിയുടെ മുമ്പിൽ മോഹഭംഗം മൂലം ആകെ അസ്വസ്ഥനായി മരവിച്ചു നിൽക്കുന്ന ആധുനിക മനുഷ്യൻ, നിരവധി ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളാൽ നീറി നീറി അതിൽ നിന്നൊരൽപമെങ്കിലും ശാന്തി നേടാൻ മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമപ്പെട്ട് കൂടുതൽ കുഴപ്പക്കാരനും കുഴിമടിയനുമായി ആകെ തളർന്ന് സ്വയം ആത്മഹത്യയ്ക്ക് ശ്രമിക്കുന്ന ആധുനിക മനുഷ്യൻ!

അന്ധവും ക്രൂരവും ഭയാനകവുമായ മനുഷ്യന്റെ ഇന്നത്തെ ഈ പോക്കിനെ തടയാൻ ഒന്നിനും കഴിവില്ലെന്ന് വന്നിരിക്കുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ അവന് അവൻ തന്നെ നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

സങ്കീർണ്ണങ്ങളായ ഒട്ടനവധി പ്രശ്നങ്ങളാൽ നീറി നീറി നിദ്രപോലും നഷ്ടപ്പെട്ട് ഒരു ഭ്രാന്തനെപ്പോലെ കറങ്ങിത്തിരിയുന്ന ആധുനിക മനുഷ്യൻ ജ്ഞാനധൈര്യവും മനോബലവും നേടി ജീവിത വിജയം കൈവരിക്കുവാൻ എങ്ങനെ സാധിക്കും. നിർമ്മലാനന്ദ യോഗിയുടെ സന്തുഷ്ട ജീവിതം അതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ലളിതവും ശാസ്ത്രീയവുമായി തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒട്ടേറെ വീട്ടമ്മമാരും വിദ്യാർത്ഥികളും സമൂഹത്തിലെ നാനാതുറകളിലും പ്രവർത്തിക്കുന്ന സാധാരണക്കാർക്കേവർക്കും സന്തുഷ്ട ജീവിതം ഒരു നവജീവൻ നൽകുന്നു.

ആലത്തൂർ സിദ്ധാശ്രമത്തിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണം.

വില - 30 രൂപ